AGORA QUE CHEGO ÀS PORTAS DA MORTE

RABJAM LONGCHENPA

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÓNIO

AGORA QUE CHEGO
ÀS PORTAS DA MORTE

Orientação íntima de um dos maiores mestres do Tibete

LONGCHENPA

Introdução de Tarthang Tulku, 2007

Índice

Introdução: Todo o Conhecimento, Toda a Luz – Tarthang Tulku
Agora que Chego à Morte — As Determinações de Despedida de Longchenpa
Os Quatro Imensamente Grandes Catalisadores do Ser
Versos e Comentário de Longchenpa sobre Os Quatro Imensamente Grandes Catalisadores do Ser
Notas
Sadhana de Longchenpa
Bibliografia
Agradecimentos

Introdução

Todo o Conhecimento, Toda a Luz

No século VIII da era comum, três reverenciados mestres cumpriram um voto antigo de levar os ensinamentos do Buda para a Terra das Neves. Estes grandes seres são conhecidos como os Três Pais Fundadores: o Guru Padmasambhava do reino de Oddiyana, mestre de Mantrayana; o Abade Shantarakshita da grande universidade indiana de Nalanda, mestre de Sutrayana; e o Rei tibetano Trisong Detsun, considerado uma encarnação do Grande Bodhisattva Manjushri, que convidou o Dharma para o seu reino e lhe concedeu apoio real. Assim se estabeleceu a tradição mais antiga do Budismo Tibetano, a Escola Nyingma. Foi um momento grandemente auspicioso, pois o Dharma estava em pleno florescimento na sua pátria original da Índia, e a amplitude completa dos ensinamentos pôde ser transmitida em toda a sua profundidade e vastidão.

A partir destas primeiras fundações, a tradição Nyingma continuou ininterrupta por mais de doze séculos. Apesar da recente rutura da civilização tibetana, as suas linhagens sobrevivem intactas ainda hoje, tanto dentro como fora do Tibete. Quase seiscentos anos após o tempo dos Pais Fundadores, em 1308, numa época em que a escola Nyingma prosperava e novas escolas tinham sido fundadas, o omnisciente (Kunkyen) Longchen Rabjam veio ao mundo. Este mestre incomparável, conhecido também como Drime Odzer, ou simplesmente como Longchenpa, é amplamente considerado o mais importante explicador dos ensinamentos Dzogchen da escola Nyingma.

Os seus escritos e ensinamentos, bem como o exemplo da sua vida, têm tido um impacto imenso nos praticantes do Dharma por mais de sete séculos. A tradição Nyingma, da qual Longchenpa é um modelo principal, vislumbra nove veículos ou Yanas que conduzem à iluminação completa de um Buda. Os primeiros três Yanas são o Shravakayana, o Pratyekabuddhayana e o Bodhisattvayana. Os dois primeiros focam-se nos ensinamentos encontrados na Primeira Rotação da Roda do Dharma pelo Buda, enquanto o terceiro, o Bodhisattvayana, abrange as três Rotações da Roda. Os restantes seis Yanas baseiam-se nos ensinamentos dos Tantras. Os três Tantras Exteriores são os Tantras Kriya, Charya e Yoga. Centenas de obras relacionadas com estes ensinamentos encontram-se reunidas no Kanjur e no Tanjur (a palavra falada do Buda e os seus comentários), incluindo os Tantras seguidos pelas Sarma ou Novas Escolas. Os três Tantras Interiores, o Mahayoga, o Anuyoga e o Atiyoga, são os mais elevados dos nove Yanas. São preservados e transmitidos apenas dentro da tradição Nyingma. Estes ensinamentos são transmitidos a partir do Adibuddha, através de Vajrasattva e dos grandes Bodhisattvas, até ao reino humano. Transmitidos na Índia durante séculos sob condições de grande segredo, os Tantras Interiores foram levados para o Tibete na era os Três Pais Fundadores.

O Atiyoga (conhecido também como Mahasandhi, ou em tibetano como Dzogchen) é o nono Yana, o mais elevado dos três Tantras Yoga Interiores. O Atiyoga tem a sua própria visão (tawa), prática (gompa) e manifestação na ação (shopa). A visão baseia-se na própria

iluminação. É a natureza do Dharmakaya conforme simbolizada pelo Buda Samantabhadra (conhecido numa tradução inadequada como o Ser Iluminado Primordial). A prática é a transmissão iluminada do Dharmakaya de um mestre plenamente realizado para o seguinte. A manifestação na ação consiste em ensinar de acordo com as necessidades de nove tipos de público. Os ensinamentos Atiyoga estão preservados na coleção conhecida como Os Cem Mil Tantras (Gyud Bum), que engloba o milhão de tópicos de todos os três Tantras Interiores. A linhagem de transmissão do Atiyoga passa do Dharmakaya para o Sambhogakaya através do Buda Vajrasattva.

Entra no reino humano através de Garab Dorje (século I d.C.). O seu discípulo, Manjushrimitra, passou os ensinamentos a Shri Simha, que por sua vez os outorgou a Vimalamitra, Jnanasutra, Guru Padmasambhava e Lochen Vairotsana (que também recebeu ensinamentos visionários diretamente de Garab Dorje). Juntamente com o mestre Buddhaguhya, que treinou inúmeros discípulos nos ensinamentos Mahayoga a partir da sua morada no Monte Kailash, estes professores — Padmasambhava, Vimalamitra e Vairotsana — foram fundamentais para levar os Yogas Interiores para la Terra das Neves.

Nos primórdios do Dharma no Tibete, os ensinamentos Atiyoga eram transmitidos em segredo, e poucas pessoas sabiam sequer da sua existência. Isto deve-se ao facto de os ensinamentos dos esotéricos Tantras Interiores procederem da visão iluminada mais elevada do Dharmakaya e, para aqueles que não estão preparados para os receber, são fáceis de interpretar mal. Mesmo os que são bem versados no Dharma podem encontrar esta dificuldade. O treino nas tradições dos Yanas inferiores enfatiza certas doutrinas específicas (por exemplo, a importância central da mente e da consciência, o papel do karma e das kleshas, o funcionamento de causa e efeito, e a operação do passado, presente e futuro).

Os estudiosos de Madhyamika, Abhidharma e até da Prajnaparamita tendem a ter compromissos de uma forma ou de outra com tais doutrinas, o que torna fácil para eles interpretarem erradamente os ensinamentos Atiyoga. Portanto, os ensinamentos Atiyoga foram estreitamente guardados durante o período em que o

Dharma foi gradualmente introduzido ao povo tibetano. Como parte da transmissão abrangente do Dharma para a Terra das Neves, fundaram-se três grandes linhagens de transmissão para o Atiyoga. A primeira linhagem é a de Padmasambhava, que transmitiu os ensinamentos a alguns dos seus vinte e cinco discípulos principais, tais como Gyelmo Yudra Nyingpo, Kawa Peltsek, Chogro Lui Gyeltsen, Nyak Jnanakumara e Nubchen Sangye Yeshe. A segunda linhagem de transmissão origina com Vairotsana, que a transmitiu aos seus cinco estudantes mais importantes: Gyelmo Yudra Nyingpo, Sangton Yeshe Lama, Pangen Sangye Gonpo, Nyak Jnanakumara e a Senhora Sherab Dronma de Khotan. Finalmente, Vimalamitra conferiu a terceira linhagem de transmissão dos ensinamentos Atiyoga aos seus cinco discípulos principais: Trisong Detsun, o Príncipe Mune Tsenpo, Nyang Ting nge dzin, Kawa Peltsek e Chogro Lui Gyeltsen. Estas três grandes transmissões continuaram todas intactas até ao tempo de Longchenpa.

Duas Correntes de Transmissão

Longchenpa é considerado a reencarnação de dois indivíduos deste período inicial de transmissão que desempenharam, cada um, um papel fundamental na transmissão do Atiyoga: o grande sábio Vimalamitra e a Princesa Pema Sel, a filha do Rei Trisong Detsun. À medida que as ligações cármicas feitas nesta altura amadureciam na sua pessoa, Longchenpa foi capaz de unir as linhagens Atiyoga transmitidas através de Padmasambhava e através de Vimalamitra.

Vimalamitra nasceu em Caxemira, uma emanação de Manjushri. Nas suas muitas viagens ensinou em Nalanda e Bodh Gaya, em Bengala, na Caxemira e na Índia central. Na altura em que Trisong Detsun subiu ao trono no Tibete, Vimalamitra residia em Oddiyana como o chefe de quinhentos Mahapanditas, ou grandes mestres eruditos.

Tendo recebido anteriormente ensinamentos Dzogchen de Lochen Vairotsana, o Rei Trisong Detsun enviou emissários a Oddiyana para convidar Vimalamitra ao Tibete para receber mais instruções, pois tinha-lhe sido dito que este mestre era detentor de inúmeras linhagens iluminadas do Mantrayana e do Sutrayana.

Quando o mestre de Caxemira chegou, contudo, Vairotsana tinha sido exilado para a região remota de Gyelmo Rong, em resultado de intrigas por parte de cortesãos que conseguiram convencer o rei de que os seus ensinamentos eram falsos.

Sob estas circunstâncias, Vimalamitra escolheu inicialmente manter os Tantras Interiores em segredo. Quando eventualmente os revelou ao rei, Trisong Detsun percebeu que os ensinamentos de Vairotsana eram muito semelhantes e apressou-se a convidar Vairotsana a regressar do exílio. Vimalamitra ficou no Tibete durante treze anos, praticando intensamente no mosteiro de Samye, em Lassa, e noutros locais sagrados e centros de retiro.

Transmitiu, traduziu e ocultou para descoberta futura vários textos sobre os Tantras Interiores, incluindo as obras conhecidas coletivamente como o Vima Nying-tig. (Embora estes sejam termos esotéricos com significados muito precisos, em geral o termo "nying-tig" refere-se ao âmago do âmago, o centro de todo o conhecimento iluminado; literalmente, "nying" significa "coração" e "tig" significa "gota".) Do Tibete, Vimalamitra viajou para o Monte Wu-t’ai-shan na China, uma montanha estreitamente associada ao Mahabodhisattva Manjushri.

Escolheu este local sagrado para falecer, manifestando o corpo de arco-íris e tornando-se imortal. Grandes mestres e praticantes em tempos posteriores relataram ter encontrado Vimalamitra nas suas meditações. Num destes encontros espirituais, Vimalamitra prometeu a dois dos seus discípulos, Chetsun Senge Wangchuk e Dangma Lhungyi Gyeltsen, que regressaria ao Tibete num corpo de emanação uma vez por século. Uma dessas emanações foi Longchenpa.

A outra linhagem de encarnação de Longchenpa remonta à Princesa Lhachen Pema Sel, a filha do Rei Trisong Detsun. Aos oito anos de idade, a princesa foi picada por uma abelha e morreu em consequência de uma reação alérgica. Desolado de dor, o rei levou o corpo da sua filha para Samye Chimpu, onde o Guru Padmasambhava residia, e implorou a sua ajuda. Assistido pela sua consorte Yeshe Tsogyal, o grande Guru realizou uma cerimónia especial e trouxe a

rapariga de volta à vida: hoje, uma rocha quadrada numa gruta em Chimpu ainda comemora o local deste milagre.

O Guru Padmasambhava outorgou então à princesa os ensinamentos Atiyoga conhecidos como o Khandro Nying-tig, capacitando-a a revelar estes ensinamentos numa vida futura. Ocultados para descoberta posterior, foram encontrados no século XIII ou XIV por Pema Leytrel tsel, a encarnação da Princesa Pema Sel imediatamente anterior a Longchenpa.

Campo de Vasto Conhecimento

Longchenpa nasceu a 1 de março de 1308, na aldeia de Todrung, no Vale do Dra, localizada na região de Yoru, no Tibete central. O seu pai, Lopon Tensrung, era filho de um grande mestre e curandeiro de renome chamado Lhasrung, um descendente de um sobrinho de um dos vinte e cinco discípulos principais de Padmasambhava que viveu até aos 105 anos. A mãe de Longchenpa, Sonam Gyen, pertencia à linhagem da irmã de Dromtonpa, um discípulo de Atisha e uma figura reverenciada na história da Escola Kadampa. O nascimento de Longchenpa foi marcado por sinais auspiciosos, e Dharmapalas (protetores do Dharma) apareceram para o proteger e servir. A criança exibiu o caráter de um ser nobre e dominou os estudos do Dharma com notável facilidade.

Aos cinco anos já tinha aprendido a ler e a escrever e começou os seus estudos, recebendo iniciações do seu pai. Aos nove anos, memorizou a Prajnaparamita em 25 000 e 8 000 linhas e, aos doze anos, foi ordenado como noviço. Cedo a sua fama como erudito e praticante começou a espalhar-se e, em poucos anos, era reconhecido como um mestre por todas as escolas budistas no Tibete. Ninguém o conseguia superar em debate, não importava o assunto, pois dominava completamente os Sutras e os Tantras.

Com o tempo, ficou conhecido como Kunkyen Longchenpa, o Omnisciente Campo de Vasto Conhecimento. Como praticante, Longchenpa teve inúmeras visões de Budas, Bodhisattvas, divindades, Dharmapalas e dakinis. Diz-se que quando contemplou Saraswati, a deusa do conhecimento, ela lhe revelou na palma da sua mão uma

visão de todos os universos, uma visão que Longchenpa contemplou sem interrupção durante sete dias inteiros.

Teve centenas de estudantes e frequentemente dava iniciações a milhares de praticantes de uma só vez. Grandes eruditos tanto da escola Nyingma como da Sarma procuravam regularmente a sua orientação sobre pontos de doutrina e prática. Como autor, Longchenpa tornou-se célebre pela beleza da sua poesia e prosa, bem como pela clareza do seu estilo. É-lhe atribuída a autoria de mais de duzentas obras, tanto como autor como compilador, muitas das quais, incluindo vários comentários aos Sutras, se perderam. As obras que sobrevivem são contadas entre as obras-primas da literatura tibetana. As mais famosas são os ensinamentos sNying-thig Ya-bzhi, que reúnem a transmissão de Vimalamitra e Padmasambhava; as obras conhecidas como Os Sete Tesouros (mDzod-bdun), A Trilogia da Liberdade Natural (Rang-grol-skor-gsum), A Trilogia de Dissipar a Escuridão (Mun-sel-skor-gsum) e A Trilogia de Encontrar Conforto e Facilidade (Ngal-gso-skor-gsum).

Cada uma das três trilogias foi provida de comentário pelo próprio Longchenpa. Outros textos que sobreviveram aos séculos incluem uma extensa história do Dharma, uma obra sobre lógica e comentários ao Uttaratantra de Maitreya e ao Kunjed Gyalpo Tantra. Longchenpa passou grande parte da sua vida no Tibete Central, a região onde nasceu. De facto, passou tanto tempo em Samye e no seu centro de retiro, Samye Chimpu, que às vezes é conhecido como Samye-pa.

Ajudou a reconstruir muitos dos templos em Samye e os centros de retiro em Chimpu e, mais tarde na sua vida, estabeleceu e reparou muitos templos também na terra do Butão. Na maior parte do tempo, contudo, Longchenpa preferia viver em retiro em locais remotos, e tornou-se conhecido como um exemplo de um praticante Atiyoga perfeito: a corporização do Dharmakaya. A linhagem de Longchenpa continuou através dos seus discípulos, incluindo os conhecidos como os três realizados, os cinco filhos espirituais, os quatro benfeitores espirituais e os quatro yogins realizados.

Nem todas as linhagens Mahayoga e Anuyoga que transmitiu permanecem intactas, mas os seus ensinamentos Atiyoga têm tido um impacto poderoso e duradouro até aos dias de hoje. Em séculos posteriores, mestres famosos tornaram-se seus discípulos diretos ao encontrá-lo em experiências visionárias após rezarem pelas suas bênçãos. Estes incluem Lhatsun Namka Jigme (1597-1650), considerado uma encarnação tanto de Vimalamitra como de Longchenpa; Kunkyen Terdag Lingpa (1646-1714), uma encarnação de Vairotsana; e Kunkyen Jigme Lingpa (1730-1798), também uma encarnação de Vimalamitra e Longchenpa. Cada um destes mestres supremamente realizados recebeu ensinamentos Atiyoga do grande mestre diretamente numa transmissão de mente para mente.

A transmissão recebida por Jigme Lingpa numa série de visões em Chimpu foi especialmente importante, pois através dessa transmissão Jigme Lingpa compreendeu profundamente o grande oceano de ensinamentos e foi capaz de transmitir o ciclo de ensinamentos Dzogchen conhecido hoje como o Longchen Nying-tig. Em tempos posteriores, inúmeros mestres realizados alcançaram a realização interior dos profundos ensinamentos Dzogchen através da prática das linhagens Nying-tig que Longchenpa uniu no seu ser. Incluíram Jamyang Khyentse Wangpo, Patrul Rinpoche, Do Khyentse Yeshe Dorje, Adzom Drugpa e Jamyang Khyentse Chokyi Lodro.

Na Presença de Kuntuzangpo

Por mais profundamente que as suas realizações, conquistas e legado sejam reverenciados, há ainda mais a compreender sobre a razão pela qual Kunkyen Longchenpa ocupa um lugar tão central dentro da Escola Nyingma. Talvez o melhor seja dizer simplesmente que Longchenpa uniu e aperfeiçoou em si todos os aspetos das linhagens iluminadas. No domínio do Sutrayana, era o igual de Nagarjuna; no domínio da tradição shastra, era como os seis grandes mestres da Índia; no domínio do Mantrayana, era o igual de todos os Vidyadharas do Vajrayana; e no domínio da meditação, era o igual do grande sábio Milarepa. Era um erudito honrado, mas também um grande siddha, que preferia habitar em locais sagrados e grutas de montanha, e celebrava nos seus escritos a beleza da selvagem indomável.

Ele manteve a disciplina perfeita dos Grandes Arhats e, nas suas ações, exemplificou de tal modo a prática dos Bodhisattvas que poderia ser considerado o igual do próprio Avalokiteshvara. Terton (descobridor de tesouros), pandita, praticante visionário — Longchenpa é o maior exemplo das realizações que a linhagem Atiyoga oferece. A história da sua vida oferece uma inspiração profunda a todos os que nela refletem, pois revela como é viver como um mestre perfeito dos ensinamentos.

Aos cinquenta e seis anos, tendo dominado os reinos do Dharma da mesma forma que um rei chakravartin se torna soberano de todo o mundo, Longchenpa anunciou que tinha alcançado aquilo a que se propusera nesta vida. Antes de entrar no parinirvana, instou os seus estudantes a prepararem-se bem, aproveitando plenamente as oportunidades que a vida oferece para escapar aos laços do samsara. Os seus ensinamentos nessa ocasião são a fonte do texto aqui publicado como "Agora que Chego à Morte".

A 24 de janeiro de 1364, o mestre entrou no parinirvana. A terra tremeu várias vezes e, embora se estivesse no meio do inverno, flores brotaram e desabrocharam espontaneamente.

Agora que a ligação com esta vida perdeu o seu poder cármico, Não lamenteis por este mendigo Que morreu feliz e sem apegos, Mas rezai constantemente para que ele esteja convosco em espírito. — Agora que Chego à Morte

Nos seus ensinamentos, Longchenpa dava uma ênfase especial à impermanência. Com algumas palavras bem escolhidas e o exemplo da sua própria vida, Longchenpa mostra como as coisas surgem e desaparecem, revelando que a verdade da iluminação está sempre ao alcance. Lembra-nos que estar ciente da mudança constante e da brevidade da vida é um ensinamento completo em si mesmo, incentivando-nos a maximizar o nosso tempo e energia enquanto ainda podemos. Além disso, aconselhava constantemente os seus estudantes de que o nascimento como ser humano é raro e precioso.

Os seres humanos encontram-se em circunstâncias afortunadas, pois podem praticar com toda a sua energia e com todo o seu coração, estudando em profundidade a natureza da perceção humana.

Lembrando sempre aos seus estudantes que o conhecimento intelectual e conceptual não consegue penetrar até ao nível da iluminação, Longchenpa ensina que só podemos ver isto por nós próprios após compreendermos como a mente funciona. Com base nesta compreensão, podemos corporizar o Dharmakaya. Tendo descoberto que o nirvana não é um reino distante, separado da experiência comum, podemos manifestar a iluminação dentro da nossa própria vida.

As grandes tradições do Budismo Tibetano têm todas os seus grandes modelos. Por exemplo, os Sakyapa honram Sakya Pandita, mestre de todas as escrituras e de todo o conhecimento, enquanto os Gelugpa reverenciam Tsongkhapa, mestre de todos os Sutras e Tantras. Para os Nyingmapa, as realizações de Longchenpa transcendem todos os outros atributos. Nada neste universo é mais precioso do que os ensinamentos que ele nos deixou, pois aqueles que os estudam na perfeição ganham acesso direto ao reino iluminado. O seu estilo de escrita é profundo e marcante, e as suas intuições no campo da filosofia, da psicologia e da prática vão além das de todos os outros. Na sua própria vida e ações, ele pôs em marcha uma dinâmica capaz de penetrar os padrões rígidos da nossa mente, ajudando-nos a transcender as nossas limitações. A beleza dos seus ensinamentos e as qualidades através das quais evoca a compreensão trazem-nos diretamente à presença do Adibuddha.

A Mais Alta Realização

A mais alta realização que um mestre na tradição Dzogchen pode alcançar é o corpo de arco-íris, no qual o praticante atinge a imortalidade e não deixa nenhum corpo para trás. Em tempos antigos, Vimalamitra alcançou o corpo de arco-íris, tal como vários dos seus discípulos diretos, embora também se diga que ele ainda habita no Monte Wu Tai Shan. O grande Kadampa Deshek (1122-1192), fundador do Mosteiro de Katok, estabeleceu uma linhagem na qual os praticantes se focavam num objetivo alcançado com maior frequência, no qual, no momento do falecimento, o corpo simplesmente desaparece, deixando para trás apenas o cabelo e as unhas. De acordo com os registos meticulosos guardados no mosteiro, perto de cem mil

praticantes alcançaram este nível de realização ao longo de três séculos.

Em tempos mais recentes, grandes mestres como Adzom Drukpa (1842-1924), bem como o seu professor Jamyang Khyentse'i Wangpo (1820-1892), alcançaram o corpo de arco-íris. Quando o grande Nyak-la Padma Dudul (1816-1872) sentiu que a sua vida chegava ao fim, reuniu os seus discípulos ao seu redor numa gruta no topo de uma montanha e entrou numa pequena tenda para meditar. Após sete dias de prática intensa em que os seus discípulos participaram, ele desapareceu. Tudo o que restou no chão onde estava sentado foram pequenos montes do seu cabelo e unhas. Numerosos relatos escritos de realizações semelhantes por parte de outros mestres, datados dos séculos dezanove e vinte, foram preservados no leste do Tibete.

Tais conquistas demonstram que, através da prática do Atiyoga, os praticantes altamente avançados são capazes de entrar diretamente no Dharmakaya. Tendo acumulado o karma necessário através de ações meritórias, as suas preces e devoção permitem-lhes comunicar diretamente com o reino iluminado, deixando de depender da mente humana. Os seres humanos, por sua vez, podem comunicar com eles, de coração para coração, até aprenderem a ver com os olhos do Dharma. Essa possibilidade é o que Longchenpa nos oferece, e é por isso que estes ensinamentos e práticas, transmitidos por Longchenpa com suprema clareza, se tornaram tão conhecidos e altamente honrados.

Uma Forma de Abordar a Compreensão

Em vez de procurar explicações para realizações tão extraordinárias, que a mente humana não consegue compreender, talvez seja melhor passar por tal realização em silêncio. Ainda assim, uma compreensão comum e conceptual destas conquistas também pode ser benéfica. Embora as minhas perspetivas a este nível possam estar erradas, ofereço-as aqui caso os outros as considerem úteis.

Suponha-se que toda a existência surge "dentro" de shunyata. Se assim for, a mente e shunyata são inseparáveis. Experienciar esta inseparabilidade da mente e de shunyata implica a união com o dharmadhatu e, uma vez que haja união com o dharmadhatu, nada está

"fora". Tudo está incluído no reino iluminado: a substância comum, a mente, o karma e as kleshas, a causa e o efeito, e a razão convencional. Não restam resíduos; a luz está em toda a parte.

Visto que nada está fora desta realização, as fronteiras que parecem separar "isto" de "aquilo" ou "tu" de "mim" deixam de ter função. Todo o reino da existência é simplesmente aparência, e o que aparece é inseparável de shunyata. A realização a este nível transcende sem esforço a existência conceptual relativa, dando acesso imediato ao nirvana e à iluminação. Em termos práticos, isto significa que a realização pode ser transferida de "uma" consciência para "outra".

Os grandes mestres da linhagem Dzogchen compreendem isto não apenas ao nível teórico, mas como uma realidade viva. Eles corporizam e transmitem esta realidade aos outros de forma espontânea. O samsara, o karma e as kleshas tornam-se todos parte do processo iluminado, uma transmutação constante que constitui, em si mesma, o caminho para a iluminação.

Ao nosso nível de prática e compreensão, fazer a ponte sobre o fosso entre o samsara e o nirvana, entre a mente comum e a verdadeira realização, parece problemático e difícil. O salto de um reino para o outro não pode ser compreendido apenas com a mente racional. No entanto, a própria dificuldade surge apenas dentro da estrutura da lógica e do pensamento samsáricos. Da nossa perspetiva relativa, a operação do karma gera nuvens espessas que nos deixam às escuras, incapazes de perceber a realidade, de ver o futuro, de compreender o passado ou de compreender a natureza e a dinâmica do tempo. Sem nada em que nos apoiarmos a não ser a racionalidade comum, dependemos de convicções relativas, as quais a razão, a ciência e a história confirmam.

Como opera a nossa mente comum? Primeiro desenhamos uma moldura da forma como acreditamos que as coisas são e, depois, vivemos dentro dessa moldura. Tudo o que não cabe dentro da moldura é classificado como um mistério: inexplicável, absurdo ou talvez sobrenatural. Conceitos como "antes do início", "depois do fim" ou "forma sem forma" deixam-nos sem capacidade de resposta, sem palavras e confusos.

Ao nível iluminado, contudo, a moldura da imagem não desempenha o mesmo papel limitador. Coisas que os cientistas e os filósofos são incapazes de explicar, o praticante pode descobrir dentro da prática. Por exemplo, um praticante pode subitamente compreender que a forma simplesmente "é" desprovida de forma: que a forma e o que não tem forma são inseparáveis.

Suponha-se que a mente pode exibir mente para mente, como uma história que passa no ecrã de uma televisão. Suponha-se que tínhamos acesso não apenas à história no ecrã, mas aos "aspetos técnicos de produção" que contribuem para tornar a história disponível. Isso aproximar-nos-ia da perspetiva realizada. Os iluminados têm perfeita consciência de que a ficção que se desenrola dentro da moldura não nasceu nem foi criada. Em termos tradicionais, isto chama-se sabedoria perfeita, Prajnaparamita ou dharmadhatu. Se o kaya do dharmadhatu, o corpo da existência, é omnipresente, então tudo o que surge corporiza o Dharmakaya. Nada fica de fora. Não há interior ou exterior, nenhuma coisa e nenhum "ausência de coisa".

Dentro da nossa moldura pessoal, continuamos a fazer comparações e a distinguir o sim do não; aplicamos a nossa lógica de nomes e rótulos. Mas só porque "faz sentido" dentro da moldura, não significa que seja a verdade. A mente comum, convencional e samsárica foi condicionada a operar de uma determinada maneira. A linguagem, os pensamentos, os sentidos e a operação do karma e das kleshas refletem todos esse desenho, cujo autor é a consciência humana.

A mente desenha e emoldura uma imagem de um futuro e de um passado e, dentro dessa moldura, as verdades da civilização humana encontram o seu lugar. Primeiro há um ponto de criação, depois uma história da mente. Gradualmente, os ritmos do ritmo, os sons do som emergem. Desenvolvemos a linguagem, colocamos questões e descobrimos respostas, e experienciamos através dos sentidos. Tudo isto se apresenta de uma forma que facilita o acordo, levando à convicção. A realidade estabelece-se: o domínio da verdade relativa, conhecida no Budismo como samvrtti satya. Em dependência das estruturas da consciência humana, os três reinos — o reino do desejo, o reino da forma e o reino sem forma — ganham existência.

Mesmo ao nível conceptual, podemos perguntar: Porque é que as coisas funcionam desta maneira? Porque é que não poderiam funcionar de forma diferente? Poderia haver um reino "superior", uma verdade mais elevada, à qual ordinariamente não temos acesso com a nossa mente conceptual? Poderia ser isto aquilo a que as religiões ocidentais se referem quando falam de Deus, ou aquilo para que o Budismo aponta quando fala do estado iluminado ou desperto, do dharmadhatu, ou (a um nível mais filosófico) da prajna, da sabedoria ou de shunyata? Poderia uma realidade tão superior ser compreendida como abrangendo tudo, como sendo mais compreensiva do que a realidade emoldurada pela consciência humana? Ao nomear tal possibilidade, aproximar-nos-emos daquilo que não é necessariamente substância ou não-substância, não existência mas também não a não-existência da existência? Podemos reconhecer que tal possibilidade ultrapassa a nossa capacidade de a ver ou sentir, mas isso não significa que não esteja lá, ou que não seja o que está lá.

Reconhecer tais possibilidades pode ser útil, mas ainda estamos apenas a especular. Ainda estamos no reino da linguagem e das explicações, dos conceitos e das construções. Mesmo que vislumbremos algo que pareça real, é no máximo a ponta do icebergue. Parece que estamos simplesmente a interpretar a nossa própria mente, ou até as interpretações da nossa própria mente. E quando fazemos isso, quando nos comportamos como filósofos, estamos na melhor das hipóteses apenas a bater à porta de outros reinos, de outras possibilidades. Presos dentro da moldura, não podemos entrar numa realidade além da moldura, não podemos ir mais fundo noutras formas de ser ou ver outras dimensões da mente.

É aí que entra a prática do Dzogchen ou Atiyoga. A via de prática do Dzogchen vai além da mente. Transcende os conceitos e não está ligada a palavras. Como uma linhagem de realização, deixa para trás a perceção comum. Passo a passo, liberta-se da fabricação cármica e da transmissão contínua daquilo que é, da causa que conduz ao efeito. Vai além de tudo isso, vai para um nível superior.

Mas, uma vez mais, isto é dizer demasiado. "Superior" e "inferior" fazem sentido apenas em termos do nível relativo de comparações e construções. Na verdade, não há hierarquia. Mais uma

vez vemos que as palavras não são o veículo adequado. Não podemos imaginar à força outra forma de ser, nem podemos "negar" la realidade daquilo que experienciamos. Se fossem necessárias palavras, poderíamos falar em "transcender" ou em "shunyata", mas quando o fazemos estamos novamente a fazer uso da mente e dos conceitos.

Sempre que percebemos, nós somos o percetor; sempre que falamos, nós somos o falante. Nós somos o perseguidor e aquele que inicia a investigação. O agente destas ações é sempre a mente comum, com as suas opiniões e perspetivas convencionais, e também com a sua sensação de que essas opiniões e perspetivas devem ser transcendidas. Mesmo a terapia mais sofisticada para a mente samsárica continua a ser uma interpretação baseada na linguagem, nos conceitos e na imaginação, no apontar para algo a partir de uma perspetiva particular. Esse tipo de relação mantém-nos ligados a padrões humanos e à expressão da consciência humana. Quaisquer que sejam as suas atrações, não é uma grande realização.

O omnisciente Longchenpa, na sua vida e nos seus ensinamentos, mostrou uma saída para esta armadilha. Mostrou como ativar os ensinamentos passo a passo. Demonstrou que o Sutrayana conduz automaticamente ao Mantrayana e aos Tantras, os quais conduzem por sua vez à essência dos três Tantras yoga interiores. Ele próprio é a corporização viva desta realização: Longchenpa, Jnenendra, um com os grandes omniscientes iluminados. Ele está presente para nós agora, unindo o seu conhecimento com o Dharmakaya.

Aqueles que adotam uma perspetiva religiosa perante a vida podem procurar Deus; aqueles que adotam uma perspetiva filosófica podem procurar a verdade. Outros ainda podem procurar o amor. Seja o que for que procurem — seja o que for que tu procures — isso é Longchenpa. Externamente, ele exprime as bênçãos da linhagem iluminada. Internamente, nada resta: apenas a qualidade nua e perfeita da iluminação.

Para Toda a Humanidade

Como podemos amar Longchenpa? Como podemos entrar em intimidade com a sabedoria e a compaixão que ele manifestou? O seu legado é para toda a humanidade. Todo o seu propósito ao aparecer

neste mundo é ajudar os seres a despertar do samsara, a aperfeiçoar este universo, a transformar e a pôr fim a toda a miséria, sofrimento e confusão. Os seres humanos estão presos num pesadelo, e Longchenpa está aqui para os resgatar do seu domínio. O caminho que ele ensina pode libertar todos os seres da fome e do desejo, da estupidez e da confusão, da solidão, do ódio e da dor. Ao vermos claramente a condição humana, deixamos de ter necessidade de aceitar o produto do sofrimento.

Longchenpa convida-nos a iniciar o projeto da iluminação. Mostra-nos os passos que precisamos de dar para transformar a nossa vida comum numa expressão de iluminação. Os seus ensinamentos ilustram que todos os elementos da experiência convencional são blocos de construção da sabedoria: pensamentos, conceitos, emoções, sentidos e sentimentos. Todas as coisas comuns são transcendíveis e transmutáveis. Não há necessidade de nos martirizarmos com as nossas falhas ou de nos afundarmos em culpa. Não precisamos de reivindicar a nossa identidade como vítimas do nosso karma, nem precisamos de sofrer sozinhos. Há uma saída, e essa saída é a iluminação perfeita.

Ao praticar estes ensinamentos podemos unir-nos a Longchenpa. O grande mestre convida-nos a voltar a casa, corporizando o melhor do potencial humano, acessível a cada um de nós. Ao abrirmos os nossos corações a Longchenpa recebemos as suas bênçãos, pois ele abraça-nos tal como somos. O amor de Longchenpa junta-se ao nosso. Na troca, recebemos a sua compaixão e a sua energia desperta, afrouxando o domínio do samsara nas nossas mentes e corações.

A leitura de *Kindly Bent to Ease Us*, a tradução inglesa do *Ngal-gso-skor-gsum*, oferece um pequeno vislumbre da beleza que Longchenpa disponibiliza. Mesmo que a tradução não seja completamente precisa, o texto dá uma ideia de como Longchenpa encoraja o leitor a iniciar a viagem no caminho e de como ele vê a natureza do samsara. Note-se que Longchenpa não nos pede para começar por refletir sobre a natureza da iluminação do Buda. Em vez disso, pede-nos para investigar a natureza do samsara e da nossa própria confusão. Implora-nos que o façamos "imediatamente".

Assim que compreendemos algo sobre a natureza humana e o funcionamento da mente, começamos naturalmente a questionar quem realmente somos. Como chegámos a compreender mal o nosso próprio ser? O que foi que perdemos e como podemos regressar à totalidade do nosso ser? À medida que estas perguntas ganham significado, descobrimos que Longchenpa, o mestre "omnisciente", nos dá as respostas que procuramos ao nível que atualmente ocupamos. Quando precisamos de explicações, ele oferece-as. Quando precisamos de satisfazer as questões colocadas pela mente comum, ele oferece verdades convencionais. E quando perguntamos como acordar, ele dá-nos as práticas necessárias.

Longchenpa é o mestre pandita e o psicólogo sem igual. Ele sabe como separar a mente e a sabedoria. Está pronto para nos mostrar o caminho que conduz à iluminação e o caminho que conduz ao samsara, e como ligar os dois. Revela como entrar no caminho e assumir os ensinamentos, e explica em pormenor tudo o que precisamos de saber à medida que avançamos. Clarifica as nove qualidades da manifestação da mente, ajudando-nos a compreender os outros. Une o conhecimento, a prática e as bênçãos num ensinamento completo e num caminho completo. Verdadeiramente ele é o mestre incomparável, a manifestação perfeita da sagrada realização do Buda.

Invocação a Longchenpa

Eis uma prática simples para estabelecer ligação com o mestre:

Visualiza Longchenpa como o Vajra Guru acima da coroa da tua cabeça, com cerca de quarenta e cinco centímetros de altura ou com o tamanho de um ser humano. Sentado sobre um lótus, ele manifesta o corpo de arco-íris de pura luz, com ambas as mãos apoiadas nos joelhos.

Canta o seguinte mantra (e o mantra Vajra Guru):

Om Ah Hum Vajra Mahaguru Sarvajynana Siddhi Pala Hum

Enquanto cantas, encara Longchenpa como uma presença viva, o omnisciente (*Sarvajnana*) grande mestre (*Mahaguru*). Podes refletir que Manjushri é a essência do conhecimento de todos os Budas,

Vimalamitra é a manifestação de Manjushri e Longchenpa é a encarnação de Vimalamitra.

Após cantares durante algum tempo, reza silenciosamente pela união com Longchenpa. Visualiza raios de luz a emanar do seu corpo: uma luz branca na forma da letra tibetana Om entra no chakra da tua testa; uma luz vermelha na forma da letra tibetana AH entra no chakra da tua garganta; e uma luz azul na forma da letra tibetana Hum entra no chakra do teu coração. À medida que a luz entra no corpo, a tua prece é concedida e ficas inseparável da mente, dos ensinamentos e da corporização de Longchenpa, tal como a água que se mistura com a água.

Repete esta prática duas a três vezes numa única sessão.

Permite que as bênçãos iluminadas do Dharmakaya de Longchenpa se tornem a própria essência do teu corpo, mente e espírito. Aceita estas bênçãos de alegria e amor, as quais são o fundamento para manifestações milagrosas (*siddhi*).

Quando grandes mestres praticaram desta forma com profunda devoção, aconteceram muitos milagres. Se fizeres a prática com total confiança, tudo o que consideras menos que perfeito será transformado. As bênçãos de Longchenpa superam sem esforço o poder da Kaliyuga, transformando as tuas próprias fraquezas, os obstáculos que se erguem no teu caminho e as manifestações mais temíveis e potentes dos marayas. — Tarthang Tulku Odiyan, janeiro de 2007

Prece a Longchenpa

dzamling dzay pay gyen drug chog nyi dang thuk kyi lung tog nyam pay thug nga wa nag trod dam par bay pay tul zhug kyi kor day cho kur dzog pay longchenpa drimed odzer zhab la sol wa deb

Os Seis Ornamentos e os Dois Mais Excelentes de todo o mundo: A erudição e a realização dos seus corações iluminados, o teu coração iguala. Iogue oculto que pratica em bosques sagrados de florestas, Longchenpa, Tu és a unidade perfeita do samsara e do nirvana como Dharmakaya: Drimed Ozer (Raios Imaculados de Luz), aos teus pés rezamos.

Agora que se Aproxima a Morte

As Determinações de Despedida de Longchenpa

Tradução de Herbert Guenther

Agora que Chega a Morte

O ano da morte de Klong-chen rab-’byams-pa (Longchenpa) é frequentemente indicado como 1363, numa referência ao início do ano lunar tibetano e não ao fim, o qual cai no início de 1364, altura em que Longchenpa realmente faleceu (ver *Kindly Bent to Ease Us*, Parte I, p. XV). Longchenpa escreveu três "determinações particulares" (*zhal-chems*), das quais esta, o *Zhal-chems dri-ma med-pai-od*, é a primeira e a mais acessível. As duas últimas, o *Zhal-chems gnad-kyi me-long* e o *Zhal-chems mthar-thug gcig-ma*, são extremamente técnicas e exigem um longo comentário para cada palavra.

"Agora que Chego à Morte" apresenta os elementos essenciais do Budismo numa forma poética e lírica, cujo apelo especial reside no uso de símiles marcantes e num refrão suplicante. O teor destas determinações é a realização do Ser, do qual não se pode dizer que é ou não é, mas que, como totalidade dinâmica, torna possíveis todas as diferenciações e afirmações, positivas ou negativas. Na sua experiência, esta totalidade é cognitivamente significativa a partir do seu íntimo e espalha-se sem limites como o céu aberto na sua proximidade sentida. É impossível dizer que esta totalidade alguma vez tenha ganho existência como uma coisa, mas, precisamente por não ser uma coisa, permanece infinitamente fértil.

Homenagem a todas as pessoas nobres dotadas de compaixão.

Homenagem Àquele que é o sol, que brilha no esplendor maravilhoso daquilo que é bom e puro, na base primordial (semelhante ao céu) do Ser; que exibe várias manifestações da Sua compaixão e cuida dos seres vivos através das Suas ações carismáticas.

Homenagem Àquele que, após concluir tudo o que havia para ser feito por si, foi para Kushinagara, verdadeiramente a cidade mais maravilhosa, para dar uma lição àqueles que acreditam na eternidade.

Desde tempos passados conheço a natureza do samsara: portanto, da parte de quem está prestes a deixar para trás este corpo transitório e enganador, escutai a sua advertência, a qual visa unicamente o vosso benefício:

Nas coisas mundanas não existe uma essência duradoura. Embora possais apegar-vos a ela, nesta vossa vida, como sendo verdadeira, o mais provável é que vos engane. Assim que compreenderdes plenamente que não podeis confiar naquilo que é impermanente e sem essência, atendei imediatamente ao real significado do Ser.

Os amigos não duram para sempre, antes se assemelham a convidados: encontram-se ocasionalmente e depressa seguem os seus caminhos. Afastai o apego aos vossos companheiros neste espetáculo de magia e atendei ao real significado do Ser, o único que é benéfico.

A riqueza e os bens que acumulastes têm de ser deixados para trás. São como o mel — para gozo daqueles que não o colheram. Agora, enquanto ainda podeis, fazei os preparativos para as vossas necessidades no caminho que se segue — a riqueza que vos conferirá qualidades excelentes.

A casa que construístes vai desabar; é apenas uma morada temporária; não podeis permanecer, tendes de partir. Afastai o vosso apego e o desejo por locais de agitação — recorrei imediatamente a lugares solitários.

A amizade e a hostilidade são como as brincadeiras das crianças: o amor e o ódio por aquilo que não tem valor são um fogo ardente. Evitai disputas e ressentimentos — controlai imediatamente a vossa mente.

Os atos, por não terem essência, assemelham-se a um espetáculo de magia: embora vos envolvais neles por um tempo, em última análise são infrutíferos. Cessai de vos preocupar com esta vida, afastai as preocupações mundanas — procurai imediatamente o caminho para a libertação.

A vossa existência corporal, uma ocasião única e a conjuntura certa, é como um barco precioso: enquanto ainda tendes o poder de o conduzir através do oceano de frustrações, evitai a preguiça, a indolência e o ócio — ativai imediatamente o poder do esforço enérgico.

O verdadeiro Guru é como uma escolta numa estrada perigosa: com grande devoção, confiantes no corpo, na fala e na mente, dependei deste guia que protege contra o inimigo do samsara — reverenciai-o e confiai nele imediatamente.

A instrução no profundo é como o elixir da imortalidade: dado que é a melhor cura para a doença da emotividade, dependei do vosso ser interior; descobri com precisão a sua qualidade — absorvei-a e permiti que vos afete imediatamente.

Os três treinos, quando totalmente puros, são como a Joia que Realiza os Desejos: são o próprio caminho que, aqui e no Além, oferece a bem-aventurança e, em última análise, conduz àquilo que é bom e puro. Através deles encontrais a verdadeira paz numa limpidez clara e numa perspicácia consumada (o vosso próprio Ser) — permiti que se desenvolvam imediatamente.

A erudição é como uma lâmpada preciosa: ao dissipar a escuridão e ao iluminar o caminho em direção à libertação, o seu farol de prosperidade e bem-aventurança abre os olhos das perceções originais — permiti que brilhe sem restrições imediatamente.

Os pensamentos adequados são como um ourives habilidoso: removem todas as imposições e dúvidas sobre "isto" e "aquilo". Ao exercerdes uma perceção discriminativa nascida da reflexão sobre o que ouvistes — absorvei-os dentro de vós imediatamente.

O cultivo (daquilo que aprendestes) é como o sabor do néctar: através do cultivo daquilo que foi ouvido e refletido, eliminam-se todas as aflições emocionais, atravessa-se o oceano de proposições e atinge-se a outra margem do Ser — em bosques florestais iniciai imediatamente o cultivo contemplativo.

A visão é como o céu brilhante: livre de tudo o que é alto ou baixo, dividido ou parcial, nem ampla nem estreita, está além das

tentativas de a verbalizar — aplicai imediatamente a ferramenta da compreensão.

A contemplação é como uma montanha ou um mar: sem se mover nem mudar, é lúcida e imaculada; toda a rotulagem que irrompe através da proliferação de perturbações cessa assim — contemplai as coisas como elas realmente são imediatamente.

A conduta é como a pessoa sábia: age de acordo com o que é apropriado e benéfico. Este reino de magia, com os seus apegos e fixações, aceitações e rejeições, negações e afirmações — libertai-o imediatamente da divisão entre objeto e sujeito.

A fruição é como um guia que recolhe riquezas: rico ele próprio, permite que os valores dos outros surjam de forma espontânea. Sem expectativas e receios, a mente sente-se naturalmente bem-aventurada — empenhai-vos para ganhar esta riqueza imediatamente.

A mente, fonte contínua de significados, é como o céu: o céu é a Mente, o significado genuíno, sem dualidade, completa e idêntica a si mesma — compreendei-a profundamente imediatamente.

Toda a variedade de coisas e ideias são como imagens num espelho: desprovida de aparências, ainda assim não há vazio; se esta contradição ficar sem resolução quanto a ser idêntica ou diferente, prevalece a complacência — conhecei profundamente a experiência pelo que ela é imediatamente.

O sujeito que lida com o seu objeto é como um sonho: embora não haja dualidade (de sujeito e objeto), as tendências enraizadas fazem com que a dualidade apareça. O que é postulado pelo intelecto não é nada autossuficiente — conhecei a não-dualidade imediatamente.

As identidades erróneas são como um desfile de felicidade e miséria: assim que o bem e o mal surgem individualmente, perpetuam-se. Na atualidade, permanecem por nascer; na facticidade, não se movem nem mudam — conhecei isto profundamente imediatamente.

Os postulados intelectuais são como as querelas de homens tolos: não há nada de substancial neles. As noções divisivas introduziram

uma rutura e os axiomas filosóficos assumirão o bem e o mal como separados — conhecei a identidade imediatamente.

A concessão de dádivas é como um tesouro precioso: inexaurível, que aumenta cada vez mais, a causa da boa fortuna. Aos campos de mérito, sejam eles inferiores, medíocres ou superiores — dai o que é merecido imediatamente.

A disciplina é como uma carruagem bela e limpa: a escada para subir ao céu ou à cidadela da felicidade. A contenção, a adesão ao que é significativo e a ajuda a todos os seres — permiti que estas qualidades habitem em vós imediatamente.

A paciência é como o oceano sereno: não pode ser perturbada pela ofensa; é o melhor treino rigoroso. Aceitar as frustrações e desenvolver um sentido de compaixão — habituai-vos e familiarizai-vos com a paciência imediatamente.

O esforço é como uma fogueira ardente: ao queimar o que não é adequado, corre em direção ao bem. Sem ócio, indiferença ou preguiça — realizai este caminho rumo à libertação imediatamente.

A concentração, inabalável, é como o rei das montanhas: firme perante as tendências de objetivação, imperturbável na presença de objetos, onde quer que esteja firmemente estabelecida, não pode ser abalada por nada — familiarizai-vos com ela imediatamente.

A apreciação é como o grande orbe do sol: ao dissipar a escuridão da obscuridade da vossa mente e ao fazer brilhar o real significado, erguendo a sublime ilha da libertação e secando o oceano do mal — intensificai-a imediatamente.

A ação apropriada é como um capitão de navio encarregue da sua carga preciosa: com ela atravessais o oceano da frustração, ides para a ilha da harmonia total e realizais as três camadas sublimes pelas quais o duplo objetivo da vida se cumpre espontaneamente — beneficiai os outros através da ação apropriada imediatamente.

A força é como um herói que conquista os seus inimigos: supera o exército de emoções e avança em direção à iluminação. Dado que a força não admite impedimentos e através dela a integridade atingirá a sua qualidade suprema — desenvolvei-a em vós imediatamente.

A súplica é como a Joia que Realiza os Desejos: todos os desejos são concedidos e a bem-aventurança cresce naturalmente. Coloca a mente em descanso e cumpre as expectativas de cada um — dai à súplica a sua grande oportunidade imediatamente.

A perceção original é como nuvens que se acumulam no céu: a partir das nuvens nutritivas de sentimentos holísticos, deixa cair a chuva da prosperidade e da bem-aventurança e faz florescer a colheita do que é saudável em todos os seres — fazei esforços para ganhar esta perceção imediatamente.

A ação apropriada e a apreciação são como corcéis excelentes: sem nunca tropeçar no mundanismo ou na quietude, os valores próprios e os dos outros são realizados. Os cinco caminhos são percorridos até ao fim e as três camadas estão espontaneamente presentes — realizai estes dois através dos vossos esforços imediatamente.

As qualidades que conduzem à (realização da) limpidez clara e da perspicácia consumada são como uma autoestrada; o caminho foi e será percorrido por pessoas nobres ao longo de todos os tempos. Começando com as quatro inspeções, há trinta e sete qualidades no total — esforçai-vos por desenvolvê-las imediatamente.

A bondade é como os pais de cada um, cuidando incessantemente dos seus filhos, os seis tipos de seres; o seu amor apoia para sempre e permite que o sucesso (espiritual) se realize — familiarizai-vos com a bondade imediatamente.

A compaixão é como os Bodhisattvas, os filhos espirituais do Buda: revestidos com a armadura da perseverança, desejam libertar os seres do sofrimento, como se fosse o seu próprio — deixai a compaixão crescer em vós imediatamente.

A alegria é como os anciãos atenciosos da família: felizes com o bem-estar dos outros, deleitam-se em providenciar para esse bem-estar — atendei intensamente à alegria imediatamente.

A equanimidade é como a terra plana: sem apego ou aversão por aqueles que estão perto ou longe, e livre de aflições, a grande bem-

aventurança emerge da sua eterna uniformidade — familiarizai-vos com a equanimidade imediatamente.

A aspiração e a perseverança, necessárias para a realização da limpidez clara e da perspicácia consumada, são como um verdadeiro líder: o timoneiro que (vos) guia para a ilha da libertação, onde se encontra toda a integridade. Sem desanimar com o mundanismo, o valor nos outros destaca-se — uma e outra vez, trazei a aspiração e a perseverança à vida imediatamente.

A devoção é como o grande oceano e o mar alto: cheia do que é saudável, mantendo um único sabor por toda a parte. As suas ondas de fé agitam-se, sem nunca vacilar — deixai a devoção crescer no vosso coração imediatamente.

A dedicação é como o tesouro inexaurível do céu: ao dedicar tudo ao reino da realidade, a riqueza não diminuirá, antes crescerá ainda mais. Na camada de significado de sabor único, as outras duas camadas estão espontaneamente presentes — purificai os três aspetos (da situação) da sua concretização imediatamente.

O regozijo é como o valor do céu: os seus méritos são ilimitados, é não-objetivável e sem orgulho, totalmente transparente e inabalável — deixai o regozijo crescer mais e mais imediatamente.

Além disso, a inspeção é como um gancho de ferro: mantém sob controlo o elefante indomável e ébrio da mente. Afastando-o do mal e ligando-o ao que é saudável — deixai a inspeção residir em vós imediatamente.

O alerta circunspecto é como uma sentinela atenta: não oferece uma oportunidade ao ladrão, a falta de integridade; está lá para guardar a riqueza da integridade — tende convosco esse alerta imediatamente.

A preocupação é como a montanha que circunda o mundo: está a salvo da horda ladra de emoções e comanda o exército que derrota as ações cármicas — esforçai-vos por guardar a mente imediatamente.

A confiança é como um campo fértil: permite que todos os desejos cresçam até à colheita de limpidez clara e perspicácia

consumada; o campo da bem-aventurança aqui e no Além, a confiança produz sempre boa fortuna — deixai-a aumentar imediatamente.

A generosidade é como um belo lago de lótus: o que é genuíno reúne-se ali, deleitável de contemplar. É o verdadeiro usufruto; é a sua própria recompensa — deixai a generosidade trazer alegria aos outros imediatamente.

A fala agradável é como o som do trovão: cativa e agrada às mentes os seres, reverbera em torno daqueles que devem ser ensinados e fá-los sentir felizes — alegrai os outros cantando os seus louvores imediatamente.

O comportamento calmo é como um verdadeiro sábio: a falta de integridade cessa e a confiança das pessoas aumenta. Abandonai a artificialidade e (segui) a disciplina natural — fazei desta a vossa conduta suprema imediatamente.

O real significado da vida é como o poder do Buda: em harmonia com tudo, mas superior a tudo; semelhante a tudo, mas dissímil de tudo — deixai-o residir em vós imediatamente.

As oportunidades são instáveis, como as nuvens de outono: a sua ocasião irá certamente dissipar-se; não têm um núcleo sólido — compreendei isto completamente e de coração imediatamente.

Todos os seres são transitórios, como convidados passados e futuros: os velhos já partiram, os jovens também partirão. Esta geração não durará sequer cem anos — compreendei isto profundamente imediatamente.

A presença desta vida é como um único dia; a presença do estado intermédio é como o sonho desta noite. A presença de uma vida futura virá tão rapidamente como o amanhã — lidai com o real significado da vida imediatamente.

Quando tudo o que é importante tiver sido ilustrado por exemplos apropriados, para aqueles que têm uma confiança firme, a minha exortação é: o que se uniu terá de se separar. Portanto, não me demorarei, mas seguirei para a ilha da libertação. Visto que não se pode depositar confiança nas coisas do samsara, permiti que me sente firmemente no trono não nascido do Ser.

As aparências neste mundo são como um trapaceiro: mentirosas, uma meretriz devassa. Dado que desviam a mente do que é saudável e fazem com que a multidão de emoções aumente, enviai-as para longe e praticai o que é correto.

Sem contentamento, até a "riqueza" é pobreza. A mente gananciosa não goza de satisfação. O contentamento em si é a maior riqueza; mesmo um pouco enche a mente de felicidade.

O vinho e as mulheres são a fonte da turbulência emocional. Afastai tais pensamentos que causam apego, anseio e desejo. Propendei a emular os sábios e contemplai em solitudes silvestres os valores da calma interior.

Com a mente focada no que é saudável, dia e noite, renunciai às más ações e fazei o que é benéfico, tal como o Buda aconselhou: praticai o que é correto de forma inabalável. Então não precisais de vos preocupar com a morte, pois as coisas desenvolver-se-ão como devem.

Através de ações e súplicas desenvolvidas ao longo de um grande período de tempo, a erudição e o compromisso residem naturalmente nos discípulos que, eventualmente, terão de seguir os seus próprios caminhos. Do mesmo modo, o mestre e o discípulo têm de se separar — conhecei-os como sendo como clientes num mercado.

Estas palavras são ditas do coração, para vosso único benefício: abandonai as distrações e os divertimentos desta vida que são fornecidos pelo país, pela propriedade, pelos amigos e pelos parentes, e cultivai a meditação em locais tranquilos.

Quando já nada prevalecer e tiver chegado o momento de passar adiante, precisais (de compreender o) real significado (da vida), sem medo da morte. Familiarizai-vos com a quintessência da profundidade da instrução do Guru. Esforçai-vos (por compreendê-la) imediatamente.

Esforçai-vos por realizar esta bem-aventurança última, boa do princípio ao fim, a própria luz interior, o mistério do íntimo no íntimo, o mais supremo, o caminho rumo ao estado de Buda numa única vida. Procurai o significado que os homens dignos transmitem ao possuírem

a essência que confere a imortalidade, o valor profundo do Ser. Experienciai o seu significado único através do poder dos vossos esforços e alcançai rapidamente a cidadela do Vitorioso.

Imediatamente a bem-aventurança suprema é realizada e, mesmo num momento posterior, os benefícios acumulam-se. Esforçai-vos a partir de agora pela quintessência do Ser, com as suas vastas qualidades tanto visíveis como invisíveis.

As estrelas, assistentes da lua cheia num céu sem nuvens, reuniram-se. O próprio Senhor das estrelas está prestes a aparecer. O rosto de lótus do Senhor da Compaixão torna-se ainda mais belo pela multidão de Dakas e Dakinis, com os seus dosséis, guarda-sóis, estandartes reais e música cortês.

Suavemente ele sopra sobre mim, sugerindo a minha aceitação. Chegou a hora de partir; como um viajante, devo seguir o meu caminho. A minha alegria ao morrer foi bem merecida: é maior do que toda a riqueza no oceano que um mercador possa ter ganho, ou do que o poder divino de ter conquistado exércitos, ou do que a bem-aventurança encontrada na meditação.

Por isso eu, Padma-las-'brel-rtsal, não espero mais, mas parto para me sentar firmemente no meu lugar na bem-aventurança suprema que não conhece a morte. Esta vida terminou, o Karma está esgotado, o que a súplica podia alcançar findou; o mundanismo acabou; o espetáculo desta vida terminou, tendo realizado, num único momento, a própria natureza da manifestação do Ser através dos vastos reinos no estado intermédio. Estou prestes a ocupar o meu lugar no início de tudo e de todos.

As riquezas encontradas em mim mesmo fizeram felizes as mentes dos outros. Através desta existência mágica, a opulência da ilha da libertação foi realizada. Tendo estado convosco, meus excelentes discípulos, durante este tempo, fiquei saciado com a alegria do significado.

Agora que a ligação com esta vida perdeu o seu poder cármico, não lamenteis por este mendigo que morreu feliz e sem apegos, mas rezai constantemente (para que ele esteja convosco em espírito).

Estas palavras ditas para vosso benefício são como uma multidão de flores de lótus que alegram os seres confiantes semelhantes a abelhas. Através do bem destas palavras, possam os seres dos três mundos dirigir-se ao lugar da origem de tudo e de todos — o nirvana.

Os Quatro Imensamente Grandes Catalisadores do Ser

Equanimidade, Amor, Compaixão e Alegria

Tradução, Introdução e notas de Herbert Guenther

Os Quatro Imensamente Grandes Catalisadores do Ser

O crescimento continua a ser uma tarefa individual que se torna possível graças à (e começa a partir da) força interior e a um sentimento de proteção. Independentemente de o crescimento ser induzido a partir de fora ou de vir diretamente de dentro, nunca ocorre num vácuo ou isolado de outras forças que ajudam ao crescimento.

A força interior, em particular, evoca em nós a capacidade de nos estendermos em direção a uma dimensão mais profunda e mais ampla nos seres humanos, abolindo a solidão autoimposta do indivíduo. A força interior faz-nos participar, e a participação significa tanto darmo-nos aos outros como recebermos os outros em nós próprios.

Esta participação ocorre através de quatro propriedades fundamentais, as quais são igualmente agentes, sensibilidades, percetibilidades e sentimentos: o amor, a compaixão, a alegria e a equanimidade, sugerindo e implicando todas elas a consideração pelo bem-estar, felicidade, sucesso, serenidade ou aspetos semelhantes de outrem, quando tomadas na sua conotação positiva. Negativamente, são meros impulsos sentimentais que induzem estados eufóricos num mundo de faz-de-conta que é prejudicial ao crescimento.

É no seu aspeto positivo como sentimentos honestos que estes quatro sentimentos ajudam ao nosso crescimento. Existe uma inter-relação íntima de equilíbrio e de efeitos e falsificações entre os quatro sentimentos. O amor pode transformar-se num apego desmedido ao "objeto" de amor. Isto torna-se uma fonte de frustração que pode ser combatida pela compaixão como a força ativa na remoção do sofrimento. Mas a compaixão pode transformar-se em

sentimentalismo e num sentimento de desamparo — há tanto sofrimento e o que quer que se faça a esse respeito não serve de nada.

Este sentimento pode ser combatido pela alegria como a afirmação do cumprimento — aquilo que tinha de ser feito e o desenvolvimento do outro é tanto uma fonte de alegria como o meu próprio. Mas a alegria pode transformar-se num sentimento de exaltação que, com a sua excitação exacerbada, faz com que uma pessoa se perca em objetivos irreais aos quais se apega desmedidamente. É a equanimidade que pode trazer a pessoa de volta a solo firme, mas quando a equanimidade se torna mera apatia e passividade, o amor, com o seu desejo pela felicidade e bem-estar do outro, atua como um poderoso contra-agente.

Assim, o homem que, ao refugiar-se, se tornou o solo para o crescimento espiritual cultivará a sua mente para o bem-estar daqueles que estão vivos, deixando a flor da compaixão desabrochar no solo do amor e cuidando dela com a água pura da equanimidade na sombra fresca da alegria.

Enquanto estes quatro agentes cardinais não estiverem ligados ao caminho para a libertação, são apenas estados eufóricos e continuam a ser a causa da existência fictícia. Mas se o caminho para a paz interior se tiver apoderado deles, eles são as quatro imensamente grandes propriedades do Ser real, porque nos fazem atravessar o oceano da existência fictícia.

Eles têm como referência objetiva os incontáveis seres vivos, bem como o absolutamente real; enquanto a sua própria qualidade observável é, de uma forma abrangente, referencial ou não-referencial. No primeiro caso, estão relacionados com um número estritamente limitado de seres vivos, e as suas atitudes mentais observáveis (correspondentes) sendo impuras, são referenciais e a causa de estados eufóricos. São não-referenciais quando operam na direção da libertação e serão dominados por aqueles que são a própria compaixão.

Aqueles que são infelizes ou atormentados por frustrações, ou absortos na sua felicidade e riqueza, ou que estão profundamente

apegados ou amargamente contra alguém, estejam perto ou longe, são os objetos para o amor, a compaixão, a alegria e a equanimidade.

As suas atitudes mentais observáveis (correspondentes) são o desejo de que haja felicidade e de que haja libertação do sofrimento, de que não haja separação da alegria e de que a mente possa operar em calma. Embora não exista uma ordem fixa na sua prática, o principiante deve, ao início, desenvolver a equanimidade. Quando se tiver tornado imparcial em relação àqueles que estão perto e longe, poderá então desenvolver as outras três propriedades.

Como a referência objetiva são todos os seres sencientes, deveis examinar a vossa mente desta maneira: "Estar apegado ao pai, à mãe e aos amigos e odiar um inimigo seria uma má atitude. No ciclo da existência que não tem início nem fim, até este meu inimigo já foi outrora meu pai ou minha mãe e contribuiu para a minha prosperidade. Poderei eu nutrir maldade para retribuir a sua bondade?" "Até este meu amigo aqui já foi meu inimigo e causou-me dano; e mesmo agora estou sujeito à miséria que ele provocou. Como poderia ser razoável retribuir-lhe na mesma moeda? Até as pessoas neutras já foram amigas ou inimigas. Como não há certeza quanto à prosperidade ou ao dano, o apego e o ódio são irracionais."

Portanto, primeiro deveis abandonar o apego àqueles que são vossos amigos e deveis tratá-los como neutros. Depois, deveis deixar de ser odiosos para com os vossos inimigos e deveis tratá-los, também, como neutros, anulando a distinção entre os que estão perto e os que estão longe. A fim de vos livrardes da escuridão mental (que ainda existe ao lidar com os outros como) neutros, cultivai uma mente que abula as emoções que vos farão ver novamente os seres como amigos ou inimigos, e que ela seja livre de ficções sobre o mundo. Tende apenas o único desejo, tal como todos os outros têm, de ser felizes e de vos livrardes da miséria. Caso contrário, na vossa ignorância, lançareis a base para o sofrimento. "Ah! Quem dera que as emoções dos seres que estão desgastados por elas, juntamente com todas as suas tendências latentes, repousassem, e a mente acalmasse. Quem dera que todos os seres corporizados, atormentados pela violência do apego e do ódio, acalmassem na mente de modo a que esta já não oscile entre os que estão perto e os que estão longe, e fique

livre do apego e do ódio." Pensando desta maneira, avançai na contemplação de um ser para dois, para três, para um país, para um continente, para os quatro continentes e de mil, dois mil, três mil mundos para todos os mundos.

A medida deste cultivo é ver-vos a vós próprios e aos outros, amigos e inimigos, como sendo iguais. Depois, podeis avançar para a equanimidade não-referencial; tudo é mente e, sendo esta a Mente-em-si, é como o céu espaçoso. Deixai a vossa mente, livre de todas as proposições sobre si mesma, estabelecer-se nesta esfera que, no sentido último, nunca ganhou existência e é totalmente aberta. A medida deste cultivo é o nascimento de uma compreensão profunda e calma. O resultado é que a mente, sem o lodaçal da proximidade e da distância, é a presença espontânea do caráter último.

Quando assim a mente se tiver tornado calma em todos os aspetos, pensai em todos os seres corporizados da mesma maneira que vós próprios gostaríeis que a vossa mãe fosse feliz. A referência objetiva do amor são todos os seres sencientes e a sua qualidade observável é uma mente que tenciona permitir-lhes, temporariamente, encontrar a felicidade dos deuses e dos homens e, em última análise, realizar a limpidez clara e a perspicácia consumada. Cultivai o amor movendo-vos no pensamento de uma pessoa para todos os seres, até aos próprios limites das dez direções. A indicação (do seu cultivo) é um amor supremo, abrangente, maior do que o amor que uma mãe tem pelo seu filho único. Depois, ter tudo neste alcance e extensão de igualdade é o grande amor não-referencial. A sua indicação é a unidade do amor e da abertura do Ser. O resultado é, visivelmente, pura afabilidade e nobreza.

Imediatamente após terdes envolvido os seres vivos em amor, deveis desenvolver a compaixão pensando no seu sofrimento da mesma maneira que sois incapazes de suportar mentalmente o sofrimento dos vossos pais: "Quão fatigados estão os meus pais, tendo feito tanto por mim, por várias frustrações; cometeram o mal por minha causa e estão agora atormentados pelo calor e pelo frio, pela fome e pela sede, e por execuções; afogam-se no mar turbulento do nascimento, da velhice, da doença e da morte.

Quão dignos de piedade são, andando à deriva no Samsara sem fim, desejosos de se libertarem dele, mas sem paz de espírito, não existindo ajudantes amigos para lhes mostrarem o caminho correto. Poderia eu, tendo-os visto, porventura rejeitá-los?" Deveis pensar no mais profundo do vosso coração e medula: "Possam todos os seres libertar-se num momento do sofrimento através do bem (acumulado por mim) ao longo dos três aspetos do tempo, e através da minha existência corporal e da minha riqueza."

A incapacidade de suportar o sofrimento dos seres vivos é dita ser a indicação (da compaixão). A indicação de ter, através de uma compaixão não-referencial, entrado num estado de serenidade que se estende ao seu estado subsequente, é a unidade da abertura do Ser e da compaixão. O resultado é uma mente sem maldade e espírito de vingança, em toda a sua aptidão e pureza primordial.

Então, quando cada ser vivo estiver feliz por estar impregnado de compaixão, deveis cultivar a alegria. A referência objetiva são todos os seres sencientes e deveis cultivar a alegria pensando: "Ah, não há necessidade de eu estabelecer todos estes seres na felicidade; tendo cada um deles encontrado a sua felicidade, possam eles a partir de agora, até estarem preenchidos pela limpidez clara e perspicácia consumada, nunca mais ser separados deste prazer e felicidade." A indicação é o nascimento da alegria sem inveja. Segue-se uma alegria (como) em pura concentração. O corpo, a fala e a mente ficam espontaneamente calmos e felizes. O resultado é a firmeza e a alegria através desta riqueza interior.

Depois de vos terdes habituado a isto, deveis cultivar uma ordem, começando pelo amor; deste modo, a dependência destas quatro imensamente grandes propriedades é gradualmente travada. Quando, através do cultivo do amor, vos tornais apegados a todos como vossos amigos, é através da compaixão que o envolvimento na relação de causa e efeito do sofrimento cessa. Quando, através de uma compaixão inferior, permaneceis com a referência objetiva, é através de uma alegria não-referencial que o cansaço termina.

Quando, através da alegria, a mente se agita e fica excitada em demasia, deveis cultivar a equanimidade, a qual é livre do apego

àqueles que estão perto e longe. Quando a equanimidade é (passivamente) neutra e indeterminada, tendes, como antes, de cultivar o amor e as outras imensamente grandes propriedades. Deste modo, o cultivo (destas imensamente grandes propriedades) torna-se fácil e firme.

Um praticante em quem este procedimento se tenha tornado um caminho firme poderá então cultivar as imensamente grandes propriedades na sua ordem, fora da sua ordem, numa ordem mista ou em saltos e sobressaltos. Deste modo, a compreensão ganha frescura e a sua firmeza torna-se cada vez mais sólida. De entre os quatro resultados de tal cultivo, a maturação é a realização de formas de vida mais elevadas e o bem último. No mundo da sensualidade, encontrais a existência como um deus ou homem e gerais prosperidade e felicidade.

O resultado da compatibilidade com la causa é que não podeis agir senão desta maneira e, na sua experiência, sentis uma felicidade que é livre de tudo o que possa perturbá-la. O efeito dominante é que nasceis num país agradável, feliz e alegre, que as pessoas são amigáveis e que sois resplandecentes em riqueza. O efeito geral é que as quatro imensamente grandes propriedades crescem cada vez mais e espalham-se cada vez mais longe. E o valor bitendencial do Ser cumpre-se espontaneamente.

Quando o amor está presente e atua sobre o ódio, surge no seu lugar uma perceção original que é como um espelho, e a camada fundacional de envolvimento significativo está presente. Esta camada fundacional de envolvimento significativo está adornada com as marcas maiores e menores do estado de Buda. Quando a compaixão está presente e atua sobre a cupidez, surge no seu lugar uma perceção original que é individualizadora, e a sua camada fundacional de significado. Esta camada fundacional são as qualidades distintas de Buda, tais como os seus poderes e assim por diante. Quando a alegria está presente e atua sobre a inveja, surge no seu lugar uma perceção original que conhece as coisas como elas devem ser, e a sua camada fundacional de corporização do significado. Esta camada fundacional não é algo fixo, antes surge em várias formas: as suas corporizações espontâneas são a sua atividade carismática. Quando a equanimidade

está presente e atua sobre a arrogância e a escuridão, surge no seu lugar as duas perceções originais da igualdade (de tudo o que é) e do contínuo do significado, e a "camada fundacional da facticidade do Ser".

Esta camada fundacional é o significado (da experiência) que desafia quaisquer proposições sobre si mesma. Assim, o mestre dos deuses e dos homens louvou o amor e os outros agentes como possuindo vastas qualidades e sendo sem comparação. Um caminho que não os possui é um caminho errado; refugiar-se noutros mestres é um mau caminho; mas um caminho que os possui é a autoestrada que os Budas anteriores e futuros, ao longo de todos os três aspetos do tempo, percorreram e percorrerão em direção à libertação imaculada.

Quando é afirmado pela busca dominada pela causa que, como uma semente que produz os seus brotos, a ação apropriada e a discriminação apreciativa estabelecem as duas camadas fundacionais, ao passo que pela busca sustentada pelo objetivo ambas são reconhecidas como as condições necessárias que removem as duas obscuridades das camadas fundacionais, eles estão, na verdade, a dizer o mesmo, visto que a ação apropriada em si mesma depende do caminho delineado pela compaixão imensurável; tanto a busca dominada pela causa como a sustentada pelo objetivo experienciam igualmente a abertura do Ser como possuindo o caráter de compaixão. Além disso, foi dito nos Sutras que, desde tempos sem início, o absolutamente positivo esteve lá desde o próprio começo como uma semente não criada. Com esta afirmação os Tantras concordam, pretendendo queimar as obscuridades que, incidentalmente, desde o próprio começo velaram as três camadas fundacionais. Em suma, os sábios e os santos falaram de um aspeto exterior e interior do objetivo comum dos caminhos do Sutra e do Tantra. Portanto, emulando os dignos filhos de Buda, fazei esforços decisivos para praticar as quatro imensamente grandes propriedades.

Quando por esta bem explicada paz interior o lodaçal da mente em todos os seres vivos se tiver dissipado, possa a Mente, fatigada e enfraquecida pela sua busca de caminhos errados e pela sua descida a níveis baixos, encontrar hoje conforto e facilidade.

Versos e Comentário de Longchenpa sobre os

Grandes Catalisadores do Ser

Parte Um — Contemplar a Equanimidade

1 NECESSIDADE DE CONTEMPLAR A EQUANIMIDADE

Não existe uma forma única de contemplar a equanimidade que seja tudo-inclusiva. Embora não exista uma ordem específica para a sua prática, os principiantes devem começar com a equanimidade. Quando vos tiverdes tornado imparciais em relação àqueles que vos estão próximos e aos distantes, praticai então as outras três Imensuráveis. Ensina-se que a prática deve começar com aquilo que é mais fácil de produzir no fluxo da vossa mente. Contudo, até que vos torneis imparciais em relação àqueles que estão próximos e aos distantes, será difícil para as outras três Imensuráveis surgirem. Portanto, o principiante deve começar com a equanimidade. O mestre Yeshe Nyingpo (Jnanagarba) afirma no *dBu-ma-rgyan*: "No solo bem preparado da equanimidade, as flores do amor são espalhadas. São embelezadas com a sombra da compaixão e purificadas pelas águas claras da alegria." O *rTag-gnyis* afirma: "Ao início deveis meditar no amor, em segundo lugar na compaixão, em terceiro lugar deveis meditar na alegria e, por último, na equanimidade."

Esta instrução é para aqueles que se encontram sob a direção de mestres que se estão a aplicar à talidade (*tattva*) da divindade interior. Para eles, é mais fácil ao início produzir a natureza do amor, da compaixão e da alegria.

2 O FOCO OBJETIVO DA MEDITAÇÃO NA EQUANIMIDADE:

Visto que o foco objetivo são todos os seres vivos, examinai os vossos próprios estados de mente desta maneira: o apego ao vosso pai e mãe atuais e aos amigos, e o ódio em relação aos inimigos — estados como esses são maus para vós. Como todos e cada um dos

seres sencientes já foram no passado tanto amigos como inimigos, sentir apego ou ódio por eles não faz sentido.

3 EQUANIMIDADE, TENDO EM CONTA A BONDADE DOS OUTROS:

Ao andar à deriva no samsara ao longo de tempos sem início nem fim, até o meu inimigo já foi meu pai e minha mãe, protegeu-me e trouxe-me benefício. Como poderia eu retribuir esta bondade com maldade? Como pode ser correto retribuir o dano por uma ajuda anterior? No Vinaya afirma-se: "Em retribuição pelo benefício, o benefício é a melhor resposta. Não pode ser correto responder com o dano ou sequer com a neutralidade."

4 EQUANIMIDADE, CONTEMPLANDO A INCERTEZA DOS AMIGOS E INIMIGOS

Ao longo de muitas vidas, até este meu amigo já foi meu inimigo e causou-me dano. Mesmo agora, sofro com esse dano. Como poderia ser correto retribuir tal dano com ajuda? Até aqueles em relação aos quais sou indiferente já foram meus amigos e inimigos.

A ajuda e o dano são difíceis de verificar, pelo que o ódio e o apego nunca são corretos. Da *Prajnaparamita em Vinte e Cinco Mil Linhas*: "Subhuti, deves contemplar a igualdade e o benefício mútuo para com todos os seres sencientes, gerando a mente de equanimidade."

5 EQUANIMIDADE,

CONTEMPLANDO A IGUALDADE

Portanto, primeiro, abandona o apego para com os entes queridos e os amigos, tratando-os como neutros. Depois, abandonando o ódio para com os inimigos e tratando-os também como neutros, sê sem parcialidade para com os que estão perto ou distantes. Quando fores imparcial tanto para com o amigo como para com o inimigo,

6 MEDITA NA EQUANIMIDADE,

COM O FIM DE BENEFICIAR TODOS OS SERES:

A fim de estares livre dos aspetos obscurecedores do desinteresse, afasta de forma imparcial a emotividade dos seres sencientes e medita como se todos vós estivésseis livres do samsara. Porque até a mente desinteressada está obscurecida, após trabalhares com isso, pacifica a emotividade de todos os seres sencientes influenciados pela inimizade e pela amizade. Que nenhuma forma de apego ou ódio surja! Possa cada um de nós obter mutuamente o domínio sobre a mente.

7 EQUANIMIDADE, CONTEMPLANDO

A LIBERTAÇÃO UNIVERSAL DO SOFRIMENTO:

Todos são iguais no desejo de felicidade e no desejo de se livrarem da dor. No entanto, na ignorância, criam as causas do sofrimento. Todos os seres sencientes são iguais no regozijo com a felicidade, ao mesmo tempo que não querem sofrer. Sendo assim, como pode ser correto pensar em fazer mal aos outros? Embora desejemos a felicidade, as nossas ações estão envolvidas com a não-virtude, a causa do sofrimento. Temos de inverter isto!

8 O FOCO REAL DA EQUANIMIDADE:

Infelizmente, o tormento emocional dos seres! Possa eu desenvolver a mente de equanimidade de modo a acalmar as emoções dos seres, juntamente com as suas tendências subjacentes. Possam

todos os seres que estão atormentados por um feroz ódio e apego para com os que estão perto e longe tornar-se imparciais, livres de ódio e apego. De tal maneira, possa toda a emotividade os seres ser acalmada. Em particular, após teres acalmado os fogos ardentes do desejo e do ódio, desenvolve o domínio da mente de modo a seres imparcial para com os que estão tanto perto como distantes.

9 EXPANDIR O FOCO DA MENTE DE EQUANIMIDADE:

Pensando de tal maneira, medita num ser, depois em dois e depois em três; medita num país, depois num continente, depois em quatro continentes; medita em mil mundos, depois em dois mil e depois em três; depois medita em todo o universo. O principiante medita naquilo que ainda não foi purificado no que respeita aos amigos e inimigos pessoais.

Depois, o principiante medita num, dois, três e mais seres sencientes, até à sua própria cidade, país e depois todos os países do mundo e além deles. Depois disso, medita, começando com o continente de Lus-'phags, até a um sistema mundial completo, depois a mil, dois e três mil mundos. Também, da mesma forma, deve-se meditar primeiro na igualdade de todos os seres humanos, e depois na de todos os animais e assim por diante, até a todas as seis classes de seres.

10 MEDIR O CULTIVO DA EQUANIMIDADE NO TEU FLUXO DE CONSCIÊNCIA:

A medida do seu cultivo é o grau de igualdade entre o eu e o outro, o amigo e o inimigo. Assim que se ganha tal mente, emerge uma completa imparcialidade na qual a raiva ou a inveja nunca são produzidas para com absolutamente ninguém.

11 O PÓS-ATALHO DE CONTEMPLAR A EQUANIMIDADE, APÓS TERES MEDITADO COM UM FOCO:

Depois, o objeto da equanimidade é sem um foco: tudo é mente; a própria mente é como o céu. Nessa esfera de abertura, o Último, não nascido, a pessoa estabelece-se na libertação da reflexão e projeção mentais.

Revisão: Novamente, o objeto de meditação aparece na forma de seres sencientes, embora a pessoa se estabeleça na esfera de lembrar que: “tais seres, como reflexos, na verdade não existem; aparecem, mas não são produzidos pela sua própria natureza.” Além disso, tomando os skandhas como realidades objetivas e depois, a partir daí, por causa do apego ao “eu”, há o apego ao seu “outro”. Mas tanto o eu como o outro têm a natureza da falsidade, como imaginar que o reflexo no espelho é o rosto de alguém. Como tais imaginações, embora não existam, aparecem, dependendo dos skandhas.

Do *Rin-chen-phreng-ba*: Assim como em dependência de um espelho, um reflexo de si mesmo ou de outro aparece, na realidade, o eu e o outro não existem de todo no espelho. Da mesma forma, em dependência dos skandhas, o apego ao “Eu” torna-se o teu ponto de referência. E, no entanto, como o reflexo do próprio rosto, não há nada ali que seja real. Sem o suporte de um espelho, um reflexo do próprio rosto não aparece. Da mesma forma, sem o suporte dos skandhas, não há apego a um “Eu”.

Se pensares que os skandhas têm uma natureza própria, se o apego a um eu existir, então o karma existe. Como a partir do karma o nascimento existe, então existe tudo até à velhice e à morte. Mas sem apego aos skandhas, tudo se inverte.

Do *Rin-chen-phreng-ba*: Enquanto o apego aos skandhas existir, há, a partir daí, o apego ao “Eu”. Se o apego ao “Eu” existir, há também o karma, e a partir daí, então, há o nascimento.

As três ações sem início, meio ou fim — cada uma sendo causa para a outra — criam a roda do samsara, como um círculo de luz de uma tocha a girar. Sendo assim, não obténs nada mais do que a dualidade do eu e do outro e os três tempos do passado, presente e futuro. Mas se o apego a um Eu estiver esgotado, então, por causa disso, o karma e o nascimento estarão esgotados também. Do mesmo modo, quando se vê que a causa e o efeito e o nascimento estão esgotados, não se encara o mundo como genuinamente existente ou não existente. Portanto, compreende que todas as coisas são como reflexos, não existindo objetos para agarrar como “eu” e “meu”.

12 OS BENEFÍCIOS DE TER MEDITADO NA EQUANIMIDADE:

A medida deste cultivo é o surgimento de uma realização de paz profunda. Surge a realização da igualdade — em que a natureza própria de todas as coisas é, desde o "início", não nascida. No *Kun-byed* diz-se: "Ao estabelecer-se livre da dualidade no ser desperto (*chos-nyid*, dharmata) além do pensamento, a perceção (*ye-shes*) eleva-se."

13 O FRUTO DA EQUANIMIDADE:

O fruto é uma mente imaculada pela proximidade ou distância: a natureza espontânea da maneira como as coisas verdadeiramente são. Enquanto num sentido relativo não há proximidade ou distância, nem eu ou outro, no sentido absoluto há uma realização do próprio ser (*chos-nyid*) sem dualidade. Tendo-se habituado bem a meditar assim, então deve-se meditar no amor puro.

Parte Dois — Contemplar o Amor

1 AUMENTAR O AMOR

Da maneira explicada acima: quando a tua mente se tiver tornado imparcial em relação a todos, considera todos os seres corporizados da maneira que ansiarias pela felicidade da tua própria mãe. Então, neste estado de equanimidade, assim como amamos e nos deleitamos no nosso pai e mãe, a mente estabelece-se numa atitude que encara todos os seres sencientes como pai e mãe, iniciando a meditação no amor.

O *Khri-brgyad-stong-pa* afirma: "Deves meditar com uma mente absorvida no amor, nunca cativada por nenhuma das vias do Shravaka ou Pratyekabuddha."

2 O OBJETO DO AMOR

Qual é o objeto? O objeto do amor são os seres sencientes — e com o pensamento: "Possam eles temporariamente encontrar a felicidade dos deuses e dos humanos e, em última análise, encontrar a bem-aventurança da iluminação!", cultiva esse amor — começando com um ser e continuando para todos os seres em todas as direções até aos confins do espaço.

Ao ver seres sencientes que estão sem felicidade, deve-se pensar: "Possam eles encontrar, no presente, la felicidade dos deuses e dos humanos e, em última análise, a felicidade de um Buda", e meditar assim sobre todos os seres vivos, começando de um e continuando até tantos seres quantos preenchessem os confins do espaço.

O *Yum-bar-ma* afirma: "Quando vês seres sencientes que estão sem felicidade, fixa a tua intenção no desejo: 'Possam estes seres sencientes obter a felicidade completa dos deuses nos reinos divinos.'"

3 O SINAL DE TER CULTIVADO

A MEDITAÇÃO NO AMOR:

O cultivo: o sinal disso é um amor superior que abrange tudo, superando o amor de uma mãe pelo seu filho único. Além disso, ver qualquer ser senciente, seja ele qual for, produz um sentimento de deleite e um amor profundo que extrai o desejo de ser de benefício.

4 O AMOR SEM UM FOCO OBJETIVO

Após meditar no amor com um foco objetivo: depois, tudo se estabelece num estado de igualdade universal — este é o grande amor que não tem foco objetivo. O seu sinal é a junção do amor e do vazio.

Os seres sencientes são o objeto da meditação no amor. Medita-se enquanto se pensa: "Estes seres nascem da reunião dos seis elementos: terra, água, fogo, espaço, vento e consciência. Quer sejam analisados grosseiramente, como átomos, quer subtilmente, de acordo com o real significado e a pura consciência, eles não têm existência substancial e são, assim, como o espaço."

De acordo com o *Rin-chen-phreng-ba*: Os seres não são terra, não são água, não são fogo, não são vento, não são espaço, não são

consciência, não são tudo isto junto; no entanto, que ser poderia ser diferente destes? Porque os seres são compostos pelos seis elementos, não são reais; e, da mesma forma, cada um dos elementos, ao ser composto, não é real. Os skandhas não são o eu, e o eu não está neles. O eu não é isso, nem está ausente disso.

Continuando, o texto relata: Quando não se consegue encontrar substância, como pode haver ausência de substância? Porque não é nada mais do que uma ausência de forma, o espaço também não é nada mais do que um nome. Se não há surgimento, como pode haver forma? Portanto, não existe sequer como um nome. Da mesma forma que o surgimento e o eu são considerados, assim se deve considerar o sentimento, a perceção, a motivação e a consciência — portanto, os seis elementos são sem um eu.

De que maneira são não-existentes? Se se analisarem os elementos do corpo que aparecem como um ser senciente, eles também não existem. Visto que uma consciência que os suporta ou é suportada por eles não é vista, eles não se tornam objetivados como um eu ou o que pertence ao eu. Ao investigar e analisar de tal maneira, vê-se que são, em essência, vazios. O mesmo texto também afirma: Assim como se as folhas de uma bananeira fossem completamente removidas, não restaria absolutamente nada, da mesma forma, se os elementos que constituem um ser vivo fossem destruídos, não haveria nada ali. Assim, foi dito pelos Jinas: “Todas as coisas são sem um eu.”

Além disso, o que nos aparece na nossa visão ou audição não é verdadeiro nem falso: a verdade e a falsidade são coisas que a mente organiza. O mesmo texto afirma: “A visão, a audição e aspetos semelhantes são ditos pelo Muni como não sendo verdadeiros nem falsos.” Mais adiante no mesmo texto: “Este mundo está além da verdade e da falsidade.”

Verdadeiramente todas as coisas estão além da verdade e da falsidade, como a bananeira. O *Ting-nge-dzin-rgyal-po* também fala disto: Este tronco falso de uma bananeira; quando cortado por alguém que procura o cerne, revela não ter cerne, por dentro ou por fora. Conhece todas as coisas como sendo o mesmo.

O sinal do cultivo é o surgimento do amor e, ao mesmo tempo, a realização de que a essência dos seres é, como a bananeira, desprovida de uma natureza própria ou eu.

5 O FRUTO DE MEDITAR NO AMOR:

Qual é o fruto? O fruto é atingir o puro deleite naquilo que é visto. Além disso, todos os seres sencientes ficam deleitados quando te veem e tu ficas deleitado com tudo o que vês, assim se realizando a purificação da turbulência do apego, do ódio e assim por diante. O *brGyad-stong-pa* afirma: "Por se ter meditado muitas vezes com uma mente de amor e por se ter estabilizado esta meditação, quando se veem os seres há deleite e nunca raiva."

Também, no que diz respeito a adquirir um mérito imensurável, o *Thar-pa-chen-po-phyogs-rgyas-pa-i-mdo* afirma: Comparado com alguém em mundos puros, que durante um kalpa inteiro mantém a moralidade pura, o mérito do ser que, por apenas um instante de alegria, pratica o amor, é muito maior. Qualquer pessoa que, neste reino mundano, tenha cometido pecados do corpo, da fala e da mente, embora decerto vá cair nos reinos inferiores, através de tal amor pode ser purificada num instante.

Parte Três — Contemplar a Compaixão

1 TRAZER À MENTE O SOFRIMENTO DOS SERES:

Agora, a compaixão será ensinada. Após envolveres todos os seres em amor, a compaixão é gerada quando o sofrimento dos seres é trazido à mente — da mesma maneira que a tua mente não consegue suportar o sofrimento do teu pai e da tua mãe. Concentrando-se, a pessoa pensa: "Os meus bondosos pais e mães, através dos pecados que cometeram por minha causa, estão agora atormentados pelo

sofrimento nos três reinos inferiores e em situações semelhantes. São tão grandemente dignos de piedade! Tenho de os libertar!" Assim, no *Yum-bar-ma* afirma-se: "Ao ver seres sencientes sofredores, ao pensar neles, vem à mente o pensamento: 'Possam estes seres sencientes libertar-se do sofrimento!'"

2 A FORMA DE MEDITAR NA COMPAIXÃO:

Quanto à forma de meditar: *Os meus pais e mães que me mostraram tão grande bondade por terem cometido pecados por minha causa, estão atormentados pelo calor, frio, sede e por serem mortos. Afundados no vasto rio turbulento do nascimento, velhice, doença e morte, estão aflitos por todo o tipo de sofrimento!*

3 EXPLICAÇÃO DA SUBSTÂNCIA DA COMPAIXÃO

Neste sofrimento contínuo: A mente tranquila que deseja libertação do sofrimento está ausente, tal como os amigos espirituais para lhes mostrar o verdadeiro caminho. Portanto, infelizmente, eles vagueiam penosamente no samsara sem fim. Vendo tudo isto, como poderia alguém suportar abandoná-los?

Deve-se considerar: "Os seres sencientes que vagueiam desta maneira sofrem grandemente; nem sequer sabem que existe uma forma de escapar. Até os amigos espirituais da virtude não são capazes de mostrar o caminho da libertação a todos eles; apenas a alguns. No entanto, daqueles que estão agora a girar e a sofrer sem fim, não há um que em tempos passados não tenha sido meu pai, mãe e amigo; se eu abandonasse estes mesmos seres que estão sem protetor ou refúgio, seria como abandonar a minha mãe e o meu pai."

No *Slob-spring* (*Shishyalekha*, 98) afirma-se: *Quem poderia abandonar estes seres sofredores e desprotegidos, estes seres acorrentados, quando, no passado, eles nos protegeram e nos acolheram nos seus corações, com uma mente de cuidado e amor.*

4 EXPLICAÇÃO DAS CIRCUNSTÂNCIAS

PARA GERAR A COMPAIXÃO:

As circunstâncias são: Portanto, das profundezas do teu coração e da medula dos teus ossos, deves pensar: “Através do meu corpo, posses e ação virtuosa do passado, presente e futuro, possam os sofrimentos dos seres ser instantaneamente removidos!”

Desta maneira, deve-se pensar profundamente dentro do coração: “Possa a transferência de toda a minha felicidade e virtude para outros seres remover o seu sofrimento, de modo a que eles tenham sempre uma felicidade imensurável!”

O *Khri-brgyad-stong-pa* afirma: “Deve-se meditar na mente ampla e nobre dotada de grande compaixão e não na via do caminho comum dos Shravakas e Pratyekabuddhas.”

5 EXPLICAÇÃO DO SINAL
DE TER CULTIVADO A COMPAIXÃO:

Quando a compaixão tiver sido cultivada através desta meditação, começando com um ser senciente e continuando para todos: A incapacidade de suportar o sofrimento dos seres sencientes é o sinal. O sofrimento até daqueles que estão mais distantes torna-se ainda mais difícil de suportar do que a própria dor.

6 EXPLICAÇÃO DA MEDITAÇÃO
E PÓS-MEDITAÇÃO SOBRE A COMPAIXÃO:

Alterna sessões de meditação sobre a compaixão com um objeto, e depois expande-a para "tudo": Através da compaixão que não tem objeto, a pessoa estabelece-se depois num estado de equilíbrio: o seu sinal é que a compaixão está conjugada com shunyata. Deve-se então

pensar: “Verdadeiramente os objetos da compaixão, os seres sencientes, se analisados e investigados, não existem pela sua própria natureza; a sua aparência é como uma miragem, na qual a água aparece onde não a há!”

O *Ting-nge-dzin-rgyal-po* afirma: *Assim como ao meio-dia num dia de verão, os seres que viajam, atormentados pela sede, veem a miragem de uma massa de água, conhece todas as coisas como sendo exatamente o mesmo.*

E o *Rin-chen-phreng-ba* afirma: *Assim como uma miragem se assemelha à água, mas não é água e não é real, assim os skandhas se assemelham a um eu, mas não são um eu e não são reais. Alguém que tenha avançado em direção a uma miragem pensando: “há água ali!”, ao não encontrar nada ali, seria estúpido se se agarrasse a isso. Da mesma forma, o mundo não existe — sendo exatamente como uma miragem. Dizer: “Existe” e agarrar-se a isso é, de facto, estar iludido. Se esta ilusão “existe”, não há escapatória.*

Mais adiante no mesmo texto afirma-se: *Porque nenhum deles, na realidade, vem, vai ou fica, este mundo é o nirvana.*

E mais tarde afirma-se: *Por essa razão, os Budas explicam a doutrina imortal como profunda, indo além do ser e do não-ser.*

Através da meditação desta maneira, tendo compreendido profundamente a natureza de todas as coisas, o vazio e a compaixão unem-se. Esta é a prática do caminho sagrado. Se algum destes estiver em falta, o caminho está errado. No *Doha-mdzod* afirma-se: *Quem entra no vazio desprovido de compaixão não obtém o caminho superior. Alguém que medita apenas na compaixão permanecerá no samsara, não libertado. Aqueles que são capazes de juntar os dois não habitarão nem no samsara nem no nirvana.*

7 O RESULTADO DA MEDITAÇÃO NA COMPAIXÃO

Meditando desta maneira: O resultado é uma mente livre de maldade e violência, dinâmica e num estado de pureza original.

Há a obtenção de uma mente dinâmica livre de maldade e violência, bem como a realização da iluminação de um Buda.

Parte Quatro — Contemplar a Alegria

1 A NECESSIDADE DE CONTEMPLAR A ALEGRIA:

Agora, a alegria será explicada. Da maneira acabada de explicar: *Para os viajantes samsáricos que foram assim banhados em compaixão, medita: "Possam eles habitar na felicidade."*

Assim, quando se vê um ser senciente feliz, medita-se na alegria. No *Nyi-khri* afirma-se: "Quando se vê qualquer ser senciente dotado de felicidade individual, pensa-se desta maneira: 'Possa esta pessoa nunca ser separada desta felicidade! Possa esta pessoa passar além da felicidade dos deuses e dos humanos e obter a felicidade omnisciente!'"

2 EXPLICAÇÃO DO FOCO OBJETIVO DA MEDITAÇÃO NA ALEGRIA:

A maneira de proceder: O foco objetivo são os seres sencientes que possuem felicidade. Toma a forma do pensamento: "Ah, todos estes viajantes samsáricos! Sem qualquer necessidade de eu os estabelecer na felicidade, cada um ganhou felicidade, melhor do que eu poderia ganhar para eles. A partir de agora e até terem obtido o coração da iluminação, possam eles nunca ser separados desta felicidade e alegria!"

Começando com um único ser, estende-se a meditação a todos. Desta maneira, medita-se na posse de felicidade começando a partir de um ser senciente e continuando para todos.

3 A MEDIDA DE TER CULTIVADO A ALEGRIA:

A medida de ter cultivado a alegria é: O sinal é o nascimento da alegria e a ausência de inveja.

É o nascimento da alegria suprema na qual não existe inveja daquilo que os outros possuem.

4 EXPLICAÇÃO DA ESSÊNCIA DA ALEGRIA:

Após um período de meditação sobre a alegria que tem um foco objetivo: Depois disso, uma contemplação não-objetificada é a própria alegria.

Medita-se sobre o objeto da alegria, todos os seres sencientes, como aparecendo como uma ilusão e não tendo existência real. O *Ting-nge-'dzin-rgyal-po* afirma: *Da mesma forma que no meio de uma multidão de pessoas o ilusionista manifesta várias formas, tais como cavalos, bois e carruagens — que parecem existir embora não existam —, conhece que todas as coisas são o mesmo.*

No *Rin-chen-phreng-ba* afirma-se: *É exatamente o que está escondido dos seres comuns que é o Dharma profundo. Que o mundo é como uma ilusão é o néctar dos ensinamentos do Buda. Assim como em relação a um elefante ilusório parece haver um surgir e uma destruição, enquanto na realidade não há surgimento nem destruição. Da mesma forma, em relação ao mundo que é como uma ilusão, tanto o surgir como a destruição aparecem, mas na realidade, o surgir e a destruição são não-existentes.*

Assim como um elefante ilusório que veio do nada e não vai a lugar nenhum é, portanto, nada mais do que uma ilusão da mente e na realidade não habita, da mesma forma, o mundo semelhante a uma ilusão veio do nada e não vai a lugar nenhum, e porque não é nada mais do que uma ilusão da mente, na realidade ele também não habita.

Assim, alguém concebe erradamente aquilo que é mera convenção como sendo um verdadeiro eu que transcende o passado, presente e futuro; mas num mundo que tanto existe como não existe, como pode alguma coisa existir?

5 EXPLICAÇÃO DAS BOAS QUALIDADES DA ALEGRIA:

Através da meditação desta maneira, através da alegria da maneira como as coisas são: *O corpo, a fala e a mente serão espontaneamente pacíficos e felizes.*

Esta é a medida.

6 SOBRE O RESULTADO DE MEDITAR NA ALEGRIA:

O resultado é que, através de tal aplicação, uma alegria constante será alcançada.

Além disso, no *brGyad-stong-pa* afirma-se: "Qualquer pessoa que possua a mente imensuravelmente ampla da alegria, a qual nenhum Shravaka ou Pratyekabuddha é capaz de apropriar-se, alcançará o mais alto, perfeitamente completo estado de paraíso."

Contemplar a Equanimidade, Amor, Compaixão e Alegria em Conjunto

Segue-se uma explicação adicional deste modo de meditação: *Após sintonizares a ti mesmo desta maneira e depois meditares progressivamente, começando com o amor, irás gradualmente travar a fixação em qualquer uma das quatro.*

Se a tua meditação prosseguir como previamente sugerido, gradualmente, em etapas, os antídotos que criam a libertação são ativados.

1 OS ANTÍDOTOS GERAIS SÃO OS SEGUINTES:

Quaisquer inconvenientes do amor são travados através da meditação na compaixão. Assim: *Se ao meditar no amor te tornares apegado a todos os seres como se eles fossem teus amigos, através da compaixão cessas de ser atraído por estas causas e condições de sofrimento.*

Algumas pessoas desenvolvem um apego constante aos outros semelhante ao forte apego dos pais. Ao meditar em ambos os aspetos da compaixão, forma-se um antídoto.

Quaisquer inconvenientes da compaixão são travados pela alegria. Assim: *Se, através de uma forma inferior de compaixão, estiveres preso ao objeto de foco, travas completamente qualquer desespero através da alegria não-objetificada.*

Se te tornares apegado a um aspeto especificamente caracterizado da compaixão, podes eliminar todo o apego e desespero subsequentes através da alegria não-objetificada, vendo tudo como uma ilusão.

Quaisquer inconvenientes da alegria são travados pela equanimidade. Assim: *Quando, através da alegria, a mente se torna viciada na proliferação mental e agitação, medita na grande equanimidade, livre de apego aos que estão perto e distantes.*

Se te tornares apegado à alegria ganha através do deleite na felicidade dos outros, podes eliminar isto através da meditação na equanimidade que é sóbria e sem foco objetivo. Quaisquer inconvenientes da equanimidade são travados pelo amor. Assim: *Se o teu estado de equanimidade for passivo e indeterminado, medita, progressivamente como antes, no amor e no restante. Desta maneira, obterás estabilidade e facilidade na tua prática.*

Uma vez que tenhas passado a ter sentimentos neutros por todos, inicia novamente as tuas meditações, começando pelo amor.

Embora estes sejam os antídotos gerais, o antídoto específico para estar preso em qualquer tipo de foco objetivo autossuficiente é meditar sem foco objetivo em cada um destes, conforme indicado. Ao meditar desta maneira, através da purificação da tua consciência em relação a cada uma das Quatro Imensuráveis, obterás rapidamente estabilidade.

2 EXPLICAÇÃO DA FORMA DE MEDITAR ALTERNADAMENTE:

Um praticante que é muito estável na meditação medita em ordem, fora de ordem, alternadamente e aos saltos.

Tendo estabilizado as Quatro Imensuráveis, para as realçar, medita novamente em ordem, começando pelo amor. Depois medita fora de ordem, ao contrário, começando pela equanimidade. Medita

novamente alternadamente no amor e na alegria, na compaixão e na equanimidade; depois, após meditares na equanimidade, medita no amor. Com o amor sintonizado para baixo, medita com intensidade média na alegria; após meditares na equanimidade, medita com grande intensidade no amor. Estabelece este padrão até a tua meditação progredir numa espiral ascendente aos saltos e sobressaltos.

O *Yum-bar-ma* afirma: *Subhuti, medita no amor desta maneira. Medita na alegria. Com respeito à compaixão, estabelece a equanimidade. Haverá então o que se chama "assumir a equanimidade" e o restante.*

3 EXPLICAÇÃO DAS QUALIDADES DA MEDITAÇÃO:

POR QUE PRECISAS DE FAZER ISTO? E QUAL É A FORMA?

Por estas práticas, a frescura da realização é realçada; desenvolvendo a firmeza, o apoio da realização aumenta.

Obténs a frescura específica da mente das Quatro Imensuráveis; a instabilidade é estabilizada, depois torna-se crescentemente estável, extremamente estável.

4 EXPLICAÇÃO DO RESULTADO.

Apresentam-se agora os resultados de meditar nas Quatro Imensuráveis. As circunstâncias que envolvem estes resultados são explicadas deste modo:

Dos quatro resultados de meditar desta maneira, a maturação conduz tanto a estados superiores elevados de ser como ao bem último (iluminação); quanto à alegria e aos benefícios de obter uma vida como humano ou deus no reino do desejo, tendo alcançado a forma de um deus ou de um humano, existes num estado elevado de ser que cumpre as duas acumulações de mérito e sabedoria, beneficias os seres sencientes, nunca estás separado das Quatro Imensuráveis e mesmo as ocasiões de descuido e letargia ou dor forte não te conseguem afastar delas.

O *mDo-sde-rgyan* (Sutralamkara) afirma: *Aqueles que nascem no Reino do Desejo habitando num estado de pureza são sempre sábios. Eles reúnem as duas acumulações de mérito e sabedoria e amadurecem completamente os outros seres sencientes. Nunca separados da pureza completa, estão livres de tudo o que não está em harmonia com a pureza; mesmo tendo sido descuidados, e mesmo que a causa desse descuido não se tenha esgotado, a má ação não amadurece.*

O resultado final é que eles alcançam a iluminação. O mesmo texto continua, afirmando: *Abandonar o dano é a semente da iluminação. É a causa do desejo de assumir o sofrimento dos outros e de criar felicidade. A maturação real torna-se firmeza no Dharma: para esses filhos do Conquistador, a iluminação não está distante.*

Assim, o resultado da separação do sofrimento é produzido pelo abandono de todo o dano. O resultado dominante é produzido pela ativação das sementes da libertação. O resultado ativador é produzido ao suportar pacientemente o sofrimento enquanto realizas ações difíceis a fim de fazer os outros felizes. O resultado da causa concordante é produzido pelo cultivo destas quatro coisas nesta vida, pelo que obténs a maturação destas quatro mesmo em vidas futuras.

Para os filhos e filhas do Conquistador, estas Quatro Imensuráveis surgem sempre de forma natural, a partir da meditação, a partir da visão de objetos de compaixão e a partir da diminuição de tudo o que é desarmonioso com as Imensuráveis.

No mesmo texto afirma-se: *Aqueles com o amor que comanda a compaixão obtêm uma natureza de contemplação individual e, tendo-se sintonizado previamente com a compaixão, diminuem a desarmonia e obtêm a pureza.*

Os benefícios das causas harmoniosas são duplos: através da criação de causas harmoniosas, ages apenas desta maneira; a tua experiência é livre de desarmonia e obténs alegria. Através da criação de causas harmoniosas, geras sempre meditações sobre las Quatro Imensuráveis. Como a tua experiência está em harmonia com as Imensuráveis, nunca está associada a uma mente prejudicial, a atos prejudiciais, ao desgosto, ao apego ou ao ódio.

Os benefícios da influência ou dominância: o efeito dominante é que nasces numa terra deleitável, alegre e harmoniosa, onde as pessoas estão ornamentadas pela riqueza e pelo equilíbrio. Devido ao amor, nasces numa terra deleitável; devido à compaixão, és feliz; devido à alegria, a terra está cheia de ervas medicinais, flores e riqueza de todas as coisas boas; devido à equanimidade, nasces num lugar onde as pessoas são harmoniosas e nunca prejudiciais.

Os benefícios da ação. Para os seres: devido às tuas ações, as quatro aumentam e desenvolvem-se, e o benefício tanto de si mesmo como do outro cumpre-se espontaneamente. A partir da meditação nas Quatro Imensuráveis, através do mérito que aumenta, alcanças a felicidade e o bem-estar.

APÊNDICE

Notas

AGORA QUE CHEGO À MORTE 1— Este verso contém uma alusão aos três Kayas: Dharmakaya (*chos-sku*), Sambhogakaya (*longs-sku*) e Nirmanakaya (*sprul-sku*). Para parafrasear a nota explicativa original do Dr. Guenther sobre estes termos: o Ser, que como os filósofos do Dzogchen sabiam não é uma entidade, é comparado ao céu aberto e é experienciado como um significado intrínseco (*chos-sku*); este significado irradia como o sol, transmitindo algo deste significado intrínseco experienciado de forma empática (*longs-sku*). E assim como o sol é a fonte de vida para as formas de vida individuais, esta atividade carismática dá significado a cada forma de vida individual para que se sinta que tem significado (*sprul-sku*). Para mais implicações filosóficas destes termos, ver *Kindly Bent to Ease Us*, Parte 1, cap. 13.

2 — Kushinagara, também grafada Kushanagara e, em pali, Kusinara, é o nome de uma cidade na Índia antiga. Próximo dali, o Buda faleceu.

3 — O termo "ocasião única e conjuntura certa" é a tradução do Dr. Guenther para o tibetano *dal byor* (ver *Kindly Bent to Ease Us*, Parte 1, pp. 6-7 e p. 254, nota 13). Noutras traduções, este termo é por vezes vertido como "liberdade e boa fortuna" (ver, por exemplo, Zhechen Gyaltsab, *Path of Heroes*, Parte I, pp. 54 e seguintes, Dharma Publishing 1995).

4 — Os três treinos são: 1/ A disciplina, sem a qual nada é possível; 2/ A concentração, que conduz ao "sentimento" de totalidade como base para uma nova visão da realidade; e 3/ A apreciação discriminativa, que ajuda a remover as ficções sobre a realidade. Estão ligados à divisão do Cânone no "Tripitaka", as "três coleções" ou "cestos" (ver *Crystal Mirror* VI, pp. 50 e seguintes, Dharma Publishing 1984).

5 — "Limpidez clara e perspicácia consumada" é a tradução do Dr. Guenther para Bodhicitta (*byang-chub-sems*), usualmente traduzida como "iluminação". (Ver *Kindly Bent to Ease Us*, Parte 1, pp. 123 e seguintes e p. 257, nota 19.)

6 — "Perceção original" é a tradução do termo tibetano *ye-shes* (ver *Kindly Bent to Ease Us*, Parte 1, p. 257, nota 18).

7 — A decisão do Dr. Guenther de colocar a palavra "Mente" com maiúscula tenta indicar que não lidamos com uma mente "coisa", mas com a capacidade cognitiva intrínseca de "inteligência" do Ser.

8 — "Campos de mérito, sejam inferiores, medíocres ou superiores" refere-se aos Shravakas, Pratyekabuddhas e Bodhisattvas.

9 — As três camadas sublimes são o Dharmakaya (*chos-sku*), o Sambhogakaya (*longs-sku*) e o Nirmanakaya (*sprul-sku*). (Ver acima, nota 1.) O duplo objetivo é a unidade do "em-si" e do "para-os-outros".

10 — As trinta e sete facetas do crescimento (ou trinta e sete asas da iluminação) estão divididas de acordo com os Cinco Caminhos: a etapa preparatória; a etapa de ligação; a etapa de visão; a etapa de

cultivo; e a etapa de não-mais aprendizagem. (For uma descrição mais detalhada, ver *Kindly Bent to Ease Us*, Parte 1, pp. 241 e seguintes.)

11 — Ver nota 10.

12 — "Os seis tipos de seres" são deuses, semideuses, habitantes do inferno, espíritos famintos, seres humanos e animais. (Ver *Kindly Bent to Ease Us*, Parte 1, pp. 29 e seguintes.)

13 — Ver nota 1.

14 — Um dos muitos nomes de Longchenpa.

OS QUATRO IMENSAMENTE GRANDES CATALISADORES DO SER 15 — Ver acima, nota 5.

16 — Como o Dr. Guenther explica, as "emoções" são um mau funcionamento das perceções originais, as quais, por si sós, apresentam o caráter qualitativamente autêntico do Ser. Assim que o mau funcionamento ocorre, a "perceção original da igualdade" surge no ser inautêntico e fictício como "arrogância", que é uma inflação do ego, e a "perceção original do contínuo do significado" surge como escuridão espiritual. O catalisador para a restauração da perceção original é a "equanimidade". Do mesmo modo, a "perceção original individualizadora" transforma-se num apego a tudo o que foi selecionado, e isso torna-se o "mundo" de uma pessoa. Aqui, a "compaixão" é o catalisador. A "perceção original semelhante a um espelho" assume o caráter de "aversão", a qual deve ser desfeita pelo "amor"; e a "perceção original de que as coisas simplesmente são" aparece como "inveja", o desejo de que as coisas tivessem sido de outra maneira, uma emoção a ser desfeita pela "alegria".

17 — A primeira camada é *chos-sku* (Dharmakaya); a segunda é *gzugs-kyi sku*, a qual compreende tanto *longs-sku* (Sambhogakaya) como *sprul-sku* (Nirmanakaya).

18 — Obscuridade por caprichos emocionais e obscuridade por noções sobre o conhecível.

Sadhana de Longchenpa

Ao longo de séculos, o aniversário do Parinirvana do Grande Omnisciente, Kunkhyen Longchenpa, foi a ocasião para extensas

cerimónias nos mosteiros Nyingma no Tibete. Em 1959, quando o exército chinês assumiu o governo do Tibete, a observância religiosa foi desencorajada em toda a terra, e esta cerimónia também foi grandemente restringida.

Durante as décadas de 1960 e 1970, à medida que os refugiados tibetanos trabalhavam para restabelecer a sua cultura na Índia e nas regiões dos Himalaias, as cerimónias foram gradualmente revitalizadas dentro das quatro principais escolas budistas. Inspirado pelos ensinamentos do seu guru, Jamyang Khyentse Chokyi Lodro, Tarthang Tulku procurou revitalizar cerimónias importantes e revitalizar os locais sagrados budistas tradicionais. Os seus esforços conduziram à fundação do Monlam Chenmo, a cerimónia anual de Oração pela Paz Mundial, observada pela primeira vez por tulkus, monges, lamas e monjas da tradição Nyingma em Bodh Gaya, em 1989. Esta cerimónia foi seguida por cerimónias semelhantes observadas pelas tradições Kagyu, Sakya e Gelugpa em Lumbini e Sarnath.

In 1995, Tarthang Tulku Rinpoche, baseando-se no sucesso do Monlam Chenmo, procurou restabelecer a sadhana tradicional de Longchenpa em Sarnath, local do primeiro ensinamento do Buda e da fundação da Sangha budista. Invocando as bênçãos da linhagem iluminada, esta cerimónia carrega um significado religioso e simbólico para a continuação dos ensinamentos mais elevados da tradição Nyingma.

Tarthang Tulku partilhou mais tarde as suas memórias da cerimónia tradicional, tal como foi observada durante séculos no Tibete:

“Quando eu era um jovem a estudar o Dharma no Tibete, tive a sorte de receber ensinamentos do famoso Angyur Rinpoche. Todos os anos, quando chegava a altura da sadhana de Longchenpa, Angyur Rinpoche celebrava-a extensamente em honra do seu pai, o grande Adzom Drukpa. Durante três semanas, todas as outras atividades cessavam, enquanto trezentos lamas se preparavam para a cerimónia de dez dias e nela participavam.

Um aspeto famoso destas cerimónias anuais era a torma, as oferendas rituais de manteiga preparadas pelos monges. A sadhana realizava-se em fevereiro, numa altura em que estava um frio cortante. Embora a temperatura nessa época estivesse invariavelmente perto ou abaixo do ponto de congelamento, as tormas, que eram invulgarmente grandes, libertavam um tipo especial de néctar que era quase tão espesso como o mel. Todos os anos este néctar era recolhido e utilizado para cura e outros fins. Muitos milagres lhe eram atribuídos.

Eu próprio testemunhei este acontecimento e provei o néctar que se acumulava. Tendo recebido tal introdução, sempre considerei a altura do Parinirvana de Longchenpa profundamente auspiciosa.

Na década de 1960, alguns anos após chegar à Índia, decidi honrar este momento sagrado em Sarnath, e viajei para lá juntamente com os meus irmãos de Dharma, Khenpo Thubten Mewa, Sangye Lama, Tsongdru e o irmão do meu professor Bodpa Tulku. Montámos uma pequena tenda ali e praticámos juntos durante vários dias.

A memória desta experiência inspirou-me a restabelecer a sadhana de Longchenpa em 1995. Como o aniversário do Parinirvana de Longchenpa cai entre o final de janeiro e meados de fevereiro, pouco depois da Cerimónia de Oração pela Paz Mundial, os participantes do Monlam Chenmo viajaram diretamente de Bodh Gaya para esta cerimónia em Sarnath.

Sinto que é uma grande bênção que a Cerimónia de Oração pela Paz Mundial e a sadhana de Longchenpa possam realizar-se todos os anos para fortalecer a Sangha e para oferecer ao mundo os benefícios das preces e devoção da Sangha. É duplamente benéfico que estas cerimónias possam ser oferecidas em dois dos quatro grandes locais sagrados: Bodh Gaya, onde o Buda manifestou pela primeira vez a iluminação no mundo, e Sarnath, onde a iluminação dos primeiros discípulos deu origem à Sangha, estabelecendo a fundação para que as Três Joias do Buda, Dharma e Sangha continuem por muito tempo no nosso mundo."

A cerimónia de 1995, realizada de 15 a 18 de fevereiro, contou com a presença de 1492 monges, lamas e monjas. A prece central recitada na cerimónia foi o *Bla-ma'i sgrug-pa thig-le rGya-chen*.

A Sadhana de Longchenpa realizou-se em Sarnath de 1995 até 2001, contando todos os anos com a presença de 1000 a 2000 tulkus, monges, lamas e monjas, e um número crescente de leigos de terras orientais e ocidentais. Contudo, no ano de 2002, quando um número invulgarmente grande de praticantes se reuniu em Bodh Gaya para a cerimónia de Kalacakra, a cerimónia de Longchenpa realizou-se antes no Templo Mahabodhi, para benefício daqueles que pudessem ter dificuldade em viajar para Sarnath. Desde 2002, a cerimónia de Longchenpa tem sido observada anualmente em Bodh Gaya.

UM CONVITE PARA SE LIGAR ÀS BÊNÇÃOS DE LONGCHENPA

A 14.ª sadhana anual de Longchenpa, a realizar em Bodh Gaya, na Índia, em 2008, marca o 700.º aniversário do Parinirvana de Klong-chen-pa. Qualquer pessoa que deseje fazer uma ligação especial com as bênçãos deste grande mestre iluminado é bem-vinda a comparecer.

Os tibetanos fazem tradicionalmente oferendas para as grandes cerimónias por devoção ao Buda, Dharma e Sangha e pelo seu desejo de promover a paz e a harmonia. O apoio às cerimónias realizadas na Índia pela Sangha Nyingma e por participantes tanto de países orientais como ocidentais convida a bênçãos sobre si mesmo e sobre os outros, e é intrinsecamente meritório.